



LAUREA
AMMATTIKORKEAKOULU
Yhdessä enemmän

Perheiden kokemuksia Vahvuutta vanhemmuuteen-perheryhmistä Janakkalassa vuosina 2011-2013

Kesanto, Sini



Laurea-ammattikorkeakoulu
Hyvinkää

Perheiden kokemuksia Vahvuutta vanhemmuuteen- perheryhmistä Janakkalassa vuosina 2011-2013

Sini Kesanto
Sosiaalialan ko.
Opinnäytetyö
Lokakuu, 2015

Sini Kesanto

Perheiden kokemuksia Vahvuutta vanhemmuuteen-perheryhmistä Janakkalassa vuosina 2011-2013

Vuosi	2015	Sivumäärä	66
-------	------	-----------	----

Mannerheimin Lastensuojeluliiton kehittämä Vahvuutta vanhemmuuteen-toimintamalli tarjoaa vertaisryhmämuotoista ennaltaehkäisevää tukea vauvaperheen arjessa esille tuleviin haasteisiin perheille, joihin syntyy ensimmäinen lapsi. Ryhmät on suunniteltu perhevalmennuksen jatkeeksi ja niihin osallistutaan koko perheenä. Ryhmien tarkoituksena on vahvistaa vanhempien mentalisaatiokykyä, vauvan tarpeiden ja tunteiden ymmärtämistä, tasavertaista vanhemmuutta perheissä, vanhempien vuorovaikutussuhdetta lapseen sekä vanhempien parisuhdetta. Ryhmissä pyritään myös lisäämään koko perheen hyvinvointia ja autetaan perheitä luomaan keskinäisiä verkostoja.

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena on selvittää millaisia vaikutuksia Vahvuutta vanhemmuuteen-perheryhmään osallistumisella on ollut Janakkalalaisten perheiden elämään vuosina 2011-2013. Kyseessä on määrällinen tutkimus, jossa hyödynnetään myös laadullisen tutkimuksen menetelmiä. Työn teoria pohjautuu kiintymyssuhdeteoriaan ja mentalisaatioteoriaan, joiden pohjalta Vahvuutta vanhemmuuteen-toimintamalli on luotu. Tutkimuksen aineistona on kuudesta Janakkalassa vuosina 2011-2013 toimineista Vahvuutta vanhemmuuteen-perheryhmistä kerätty palautekyselyt, joihin on vastannut 34 vanhempaa. Aineistoa analysoidaan määrällisen aineiston osalta ristiintaulukoinnin ja laadullisen aineiston osalta teoriaohjaavan analyysin avulla.

Tutkimuksen tulokset osoittavat, että Vahvuutta vanhemmuuteen-perheryhmiin osallistumisella on ollut vaikutusta Janakkalalaisten perheiden elämään vuosina 2011-2013. Vanhemmat ovat kokeneet itseluottamuksensa vanhempana lisääntyneen ja he ymmärtävät paremmin vauvansa tunteita ja tarpeita ja vanhempien vuorovaikutussuhde lapseen on parantunut. Ryhmään osallistumisella on ollut vaikutusta tasavertaisen vanhemmuuden toteutumiseen perheissä, vanhempien parisuhteeseen ja koko perheen hyvinvointiin. Perheet ovat myös solmineet uusia ystävyyssuhteita ryhmien ansiosta.

Asiasanat: Vahvuutta vanhemmuuteen-perheryhmät, kiintymyssuhdeteoria, mentalisaatioteoria, vuorovaikutus, vanhemmuus, parisuhde, vertaistuki

Sini Kesanto

Families experiences of “Strength to parenting-family groups” in Janakkala during years 2011-2013

Year 2015

Pages

66

“Strength to parenting-family groups” provides preventative support for families, which have their first new born baby. Groups are planned for the prolonging of family preparation and the whole family takes part in that process. The Meaning of these groups is to strengthen the mentality of parents, their understanding of the needs and feelings of the baby as well as parity parenting inside families, the interactive relationship between the baby and parents and in addition parents relationship itself. An Additional aim for groups is to improve the well-being of the whole family and help families to create mutual networks of families.

The function of this final project is to find out what kind of influences “Strength to parenting-family groups” have had on families inside Janakkala municipality during time period 2011-2013. In this case the survey used is a quantitative method but on the other hand it is possible to say it is partly a qualitative method too. The Theory of this work is based on metallization theory and attachment theory. Those theories have been the basis of models on formalizing Strength to parenting-operating model. Research data has been found from six different Strength to parenting-groups between years 2011 and 2013. Group members have had a feedback enquiry and in this work that feedback has been used as research data. The quantity of result data which we received was from 34 parents. Research data was analyzed in two ways: quantitative data was analyzed with cross tabulation and qualitative data was analyzed with the theory directive analysis.

From the results of the research it is possible to see, that participating to “Strength to parenting-family groups” has given positive influences to families in Janakkala during years 2011-2013. Parents have got more self-confidence in being a parent, they understand the feelings and needs of their baby better and the interactive relationship between the parents and their child has improved. Participating in groups has made a positive influence on parity parenting inside families, the parents relationship itself and the well-being of whole family. In addition those groups have started new friendships with other families.

Keywords: Strength to parenting-family groups, metallization theory, attachment theory, interaction, parenting, parents relationship, peer support

Sisällys

1	Johdanto.....	6
2	Vahvuutta vanhemmuuteen-toimintamalli	6
3	Kiintymyssuhdeteoria.....	9
3.1	Kiintymyssuhdeteoria ja kiintymysmallit	9
3.2	Vanhemman kiintymyssuhteen rakentuminen.....	10
3.3	Lapsen kiintymyssuhteen rakentuminen	10
3.4	Turvallinen ja turvaton kiintymysmalli.....	11
4	Mentalisaatioteoria	13
4.1	Omien ja toisten mielentilojen tunnistaminen ja käsittely.....	13
4.2	Mentalisaatiokyky	14
4.3	Vanhemman mentalisaatiokyvyn kehitys.....	14
4.4	Lapsen mentalisaatiokyvyn kehitys	19
5	Parisuhteen laadun yhteys hyvään vanhemmuuteen	20
6	Vertaistuki.....	23
7	Tutkimuskysymys ja tutkimuksen tavoitteet	24
8	Tutkimusaineisto ja tutkimus- ja analysointimenetelmät	24
8.1	Määrällisen tutkimuksen menetelmät	26
8.2	Laadullisen tutkimuksen menetelmät	27
9	Tutkimuksen tulokset	30
9.1	Vastausprosentti.....	30
9.2	Ryhmistä tiedottaminen ja ryhmään mukaan lähdön syyt	31
9.3	Ryhmän toiminta ja järjestelyt.....	33
9.4	Ryhmien hyödyllisimmät keskusteluaiheet	34
9.5	Ryhmien vaikutukset perheiden elämään	39
9.6	Yhteydenpito muihin ryhmäläisiin ja muuhun toimintaan osallistuminen	46
9.7	Ryhmän suosittelu muille perheille	47
9.8	Avoin palaute ja toiminnan kehittäminen	48
10	Johtopäätökset	51
11	Pohdinta	55
	Lähteet	58
	Kuviot.. ..	61
	Taulukot	62
	Liitteet.....	63

1 Johdanto

Opinnäytetyö käsittelee Vahvuutta vanhemmuuteen-toimintamallin vaikutuksia Janakkalan kunnassa vuosina 2011-2013. Janakkalan kunta on vuodesta 2011 asti ollut mukana Mannerheimin lastensuojeluliiton ja Folkhälsanin organisoimassa Vahvuutta vanhemmuuteen-hankkeessa, jossa kehitettiin Vahvuutta vanhemmuuteen-toimintamallia yhteistyössä Ensi- ja turvakotien liiton sekä Terveystieteiden ja hyvinvoinnin laitoksen kanssa. Hanke alkoi vuonna 2010 ja se jatkui vuoteen 2014 asti. Hankkeen tarkoituksena oli kehittää perheryhmä-malli perhevalmennuksen jatkeeksi. Perheryhmä-mallin tavoitteena on vahvistaa perheiden psykososiaalista tukea ja se on luotu sopimaan suomalaiseen perhe- ja neuvolapalvelujärjestelmään. Hanke oli valtakunnallinen ja mukana oli lähes 80 kuntaa eri puolelta maata.

Vahvuutta vanhemmuuteen-perheryhmät on suunnattu tavallisille perheille, joihin syntyy ensimmäinen lapsi. Lapsen saaminen mullistaa perheen elämän ja parisuhde kokee muutoksia vauvan syntymän myötä. Vanhemmuus rakentuu hiljalleen raskausajasta alkaen hakien muotoaan ja mukautuen lapsen kasvaessa. Lapsi muodostaa ensimmäisen elinvuotensa aikana kiintymyssuhteita koskevia kiintymysmalleja vanhempiinsa ja muihin läheisiin ihmisiin. Niiden laatu on yhteydessä vanhemman kykyyn huomata ja vastata lapsen välittämiin viesteihin. Vanhemman mentalisaatiokyky vaikuttaa siihen, kuinka hyvin hän pystyy katsomaan vauvan näkyvän käyttäytymisen taakse ja miettimään, mitä vauvan mielessä liikkuu milloinkin ja millaisia tunteita erilaiset arjen tilanteet vauvassa herättävät. Kiintymyssuhteen laadulla sekä vanhempien mentalisaatiokyvyn tasolla on huomattavaa merkitystä lapsen kehitykseen ja opimiseen heti lapsen ensimmäisestä ikävuodesta alkaen. Vahvuutta vanhemmuuteen-perheryhmien tarkoituksena on vahvistaa vanhemmuutta monien eri osa-alueiden kautta ja tarjota mahdollisuus puhua samassa elämäntilanteessa olevien muiden perheiden kanssa omaa mieltä askarruttavista asioista.

Janakkalan kunnassa on ollut kuusi Vahvuutta vanhemmuuteen-perheryhmää vuoden 2013 loppuun mennessä. Ryhmiin osallistuneille vanhemmille on toimitettu ryhmän päätyttyä tai ryhmän viimeisellä kokoontumiskerralla palautekysely ryhmän toiminnasta ja sisällöstä. Opinnäytetyön tarkoituksena on analysoida ryhmistä saadut palautekyselyt ja verrata niitä Mannerheimin lastensuojeluliiton valtakunnallisesti ryhmistä keräämään palautteeseen. Palautteen perusteella saan selville millainen vaikutus ryhmään osallistumisella on ollut perheiden elämään Janakkalassa.

2 Vahvuutta vanhemmuuteen-toimintamalli

Vahvuutta vanhemmuuteen-perheryhmän toimintamallia on ollut kehittämässä Mannerheimin Lastensuojeluliitto yhdessä Folkhälsanin kanssa. Folkhälsan aloitti Vahvuutta vanhemmuu-

teen-perheryhmämallin pilotoimisen ruotsinkielisessä Förardraskapet främst-hankkeessa vuonna 2007. Tämän hankkeen aikana todettiin, että Vahvuutta vanhemmuuteen-perheryhmämalli on vanhemmuuden tukemisen muoto, joka kannattaa levittää koko väestön käytettäväksi. Levittämistä varten Folkhälsan tarvitsi avukseen vahvemman kehittämis- ja levittämisysteistyöverkoston ja otti yhteyttä Mannerheimin Lastensuojeluliittoon. Mannerheimin Lastensuojeluliitto sai hanketta varten viiden vuoden rahoituksen vuonna 2010 ja alkoi jalostaa hanketta eteenpäin. Ratkaisevaa hankkeen levittämisen kannalta oli saada kunnat mukaan toteuttamaan Vahvuutta vanhemmuuteen-perheryhmiä. Mannerheimin Lastensuojeluliitossa päätettiin tehdä kuntien kanssa kirjalliset sopimukset perheryhmätoiminnasta, jotta ryhmiä pystyttäisiin varmasti järjestämään. Samalla kehitettiin perheryhmätoiminnan arviointia ja palautetta varten palautejärjestelmä, jonka avulla mallia voitaisiin kehittää eteenpäin. (Kalland & Von Koskull 2014, 162-165.)

Vahvuutta vanhemmuuteen-perheryhmämallin juuret ovat yhdysvaltalaisessa Parents First-mallissa ja suomalaisessa Pidä kiinni-hoitomallissa. Pidä kiinni-hoitomalli on tarkoitettu päih-teitä raskausaikana käyttäville tai käyttäneille naisille ja tätä mallia on kehitetty vuodesta 1990 asti. Pidä kiinni-hoitomallin tavoitteena on vahvistaa äidin mentalisaatiokykyä ja reflektiivistä kykyä vanhemmuudessa. Parents First-malli on myös kehitetty jo 1990-luvulla ja sen keskeisenä tavoitteena on vanhemman mentalisaatiokyvyn vahvistaminen. Parents First-malli on tarkoitettu matalan riskin perheille, joissa on leikki-ikäisiä lapsia. Mallin keskeisenä elementtinä ovat 12 vanhemmille tarkoitettua ryhmätapaamista, joista on saatu hyviä kokemuksia. Suomeen haluttiin kehittää myös jotain samantapaista, mutta Vahvuutta vanhemmuuteen-mallista haluttiin Parents First-mallista poiketen universaalinen, kaikille perheille tarkoitettu, terveyttä edistävä toimintamalli. Parents First-mallia ei voitu ottaa sellaisenaan käyttöön, koska Suomen palvelujärjestelmä on erilainen kuin Yhdysvaltojen. Suomeen tarvittiin malli, joka voitiin ottaa käyttöön osana kuntien palvelujärjestelmää. (Kalland & Von Koskull 164-166.)

Vahvuutta vanhemmuuteen-perheryhmät on tarkoitettu perheille, joihin on syntynyt ensimmäinen lapsi. Ryhmässä keskitytään miettimään arjen vuorovaikutustilanteita ja niiden vauvassa ja vanhemmassa herättämiä tunteita ja ajatuksia. Ryhmien tavoitteena on vahvistaa vanhempien mentalisaatiokykyä. Mentalisaatiokykyä pyritään vahvistamaan lisäämällä vanhempien kykyä havainnoida ja ymmärtää vauvan tarpeita ja tunteita. Ryhmien tavoitteena on myös vahvistaa tasavertaista vanhemmuutta perheissä ja tukea äidin ja isän vuorovaikutussuhdetta lapseen sekä vanhempien parisuhdetta, joka kokee muutoksia lapsen syntymän myötä. Tavoitteena on myös lisätä perheiden kokemaa hyvinvointia ja vahvistaa vanhempien keskinäisiä verkostoja. (Vahvuutta vanhemmuuteen perheryhmät 2015.)

Perheryhmiä ohjaa työparina kaksi kunnan työntekijää, jotka ovat saaneet koulutuksen ryhmien ohjaamiseen. Ryhmät alkavat lapsen ollessa noin 3-4 kuukauden ikäinen ja niihin osallistuu lapsen lisäksi sekä äiti että isä. Ryhmät ovat suljettuja ryhmiä ja niihin osallistuu kerralla 4-6 perhettä. Janakkalassa on toteutettu myös kolmen perheen ryhmiä. Ryhmät kokoontuvat 8-12 kertaa noin joka toinen viikko 1½-2 tuntia kerrallaan. (Mannerheimin Lastensuojeluliitto 2015.) Tapaamiset etenevät niin, että mitä useampi tapaaminen on takana, sitä paremmin vanhemmat kykenevät havaitsemaan ja pohtimaan omia ajatuksiaan ja tunteitaan, jotka liittyvät vanhemmuuteen, sekä näiden vaikutusta vauvaan ja vauvan käyttäytymiseen. Jokaiselle tapaamiskerralle on oma teemansa ja ne johdattelevat vanhempia kerta kerralta kohti entistä syvempää mentalisaatiokykyä. 12 tapaamisen mallissa tapaamisten teemat ovat seuraavat:

1. Olen oma vauvasi
2. Minä olen minä!
3. Onkohan meillä tänään hyvä päivä?
4. Sinun ilosi ja surusi ovat myös minun
5. Joskus tunnen että oikein pakahdun!
6. Arkeni muuttuu, kun kasvan
7. Minä tarvitsen sinua
8. Minua harmittaa!
9. Ymmärrätkö mitä tarkoitan?
10. Hyvässä ja pahassa, sinä olet esikuvana
11. Maailmani laajenee
12. Muistele kanssani menneitä tapaamisia

(Viinikka, Sourander & Oksanen 2015, 121-123.)

Janakkalassa on poikettu 12 kerran tapaamismallista ja ryhmiä on toteutettu yhdeksän tapaamisen mallilla, joissa sisältö on pysynyt samana kuin 12 tapaamisen mallissa, tosin sitä on hiukan tiivistetty. Janakkalassa toteutettavien yhdeksän tapaamiskerran ryhmien teemat ovat:

1. Tutustuminen ja käytännön asiat. Olen oma vauvasi.
2. Minä olen minä! Onkohan meillä tänään kiva päivä?
3. Sinun ilosi ja surusi ovat myös minun.
4. Joskus tunnen, että aivan pakahdun!
5. Arkeni muuttuu kun kasvan.
6. Minä tarvitsen sinua!
7. Minua harmittaa! Ymmärrätkö mitä tarkoitan?
8. Hyvässä ja pahassa, sinä olet esikuvani.
9. Maailmani laajenee. Muistellaan yhdessä menneitä tapaamisia.

(Perheryhmät uusille vanhemmille 2015.)

3 Kiintymyssuhdeteoria

Vahvuutta vanhemmuuteen-toimintamallia ohjaavat keskeiset teoriat ovat mentalisaatioteoria sekä kiintymyssuhdeteoria, joista mentalisaatioteoria on kehittynyt vahvasti kiintymyssuhdeteorian näkemysten pohjalta (Takala & Kauppi 2014, 17). Jotta voimme ymmärtää mentalisaatioteorian lähtökohtia, on ensin tutustuttava kiintymyssuhdeteoriaan ja kiintymysmalleihin sekä siihen kuinka kiintymyssuhde rakentuu vanhemman ja lapsen välille.

3.1 Kiintymyssuhdeteoria ja kiintymysmallit

John Bowlby on luonut kiintymyssuhdeteorian perusteet 1970-luvulla. Bowlby on todennut, että lapsen hyvä kehitys edellyttää lapselle tärkeiden aikuisten pysyvyyttä ja todellista läsnäoloa päivittäisessä elämässä. (Bowlby 1991a, 1991b & 1991c, ks. Rusanen 2011, 27.) Kiintymyssuhdeteoriassa on kyse hienovaraisesta dynamiikasta, joka vallitsee läheisyyden säätelysysteemissä. Kyse on siitä millaista hoivaa lapsesta vastuussa oleva aikuinen tarjoaa lapselle tämän viestittäessä hätäänsä. Se millaista hoivaa lapsi saa, määrittää sen millainen kiintymysmalli lapselle syntyy kasvun aikana. Parhaimmillaan lapsen ja aikuisen välisen etäisyyden säätely sujuu kuin tanssi: molemmat haluavat olla toistensa seurassa ja jommankumman mennessä liian kauas toinen reagoi tilanteeseen. Jos lapsen hätään ei vastata asianmukaisella tavalla, on vaarana, että lapsi kehittää turvattoman kiintymysmallin, joka voi olla hänelle haitaksi myöhemmin elämässä. (Rusanen 2011, 14-15,27.)

Kiintymyssuhteen laatu vaikuttaa merkittävästi lapsen ja vanhemman väliseen vuorovaikutukseen. Vuorovaikutuksen tapaa määrittävät kiintymysmallit, jotka kertovat sen kuinka hyvin vanhemmat ovat onnistuneet tulkitsemaan lapsensa välittämiä viestejä. Bowlbyn pääajatuksena oli, että lapsen kokema äidin riisto ja tämän rakkauden menetys voivat vakavasti uhata lapsen kehitystä sekä se, että lapsen eloonjäämisen edellytyksenä ja takeena on aikuisen jatkuva hoiva. Lapsen alttius muodostaa kiintymyssuhteita on yleisinhimillinen, koska täysikäisen, kokeneemman ja viisaamman yksilön lähellä pysyminen takaa hengissä selviämisen. Tämän vuoksi lapsi kiinnittyy aina johonkin henkilöön pyrkimyksensä taata oma turvallisuutensa. Lapsi pyrkii ensisijaisesti kiinnittymään häntä päivittäin hoitavaan aikuiseen ja pyrkii saamaan tältä fyysistä ja psyykkistä läheisyyttä esimerkiksi itkemällä, joteltelemalla, hymyilemällä, tarttumalla, imemällä ja hakeutumalla katsekontaktiin hoivaajan kanssa. Lapsen kiinnittymisen kohteena oleva aikuinen määrittää omalla toiminnallaan sen, millaisen kiintymysmallin lapsi itselleen kehittää ensimmäisen elinvuotensa aikana. (Hautamäki 2011, 29-31; Kalland 2011, 204; Sinkkonen 2003, 93-94.)

3.2 Vanhemman kiintymyssuhteen rakentuminen

Kiintymyssuhde tulevaan lapseen luodaan jo raskauden aikana tunteiden ja mielikuvien avulla. Heti raskauden varmistuttua molemmille vanhemmille syntyy tietoisuus lapsesta ja tulevasta vanhemmuudesta. (Punamäki 2011, 99-100.) Tulevilla äideillä kiintymyssuhde lapseen lähtee raskauden alussa rakentumaan tunteesta, että lapsi on osa äitiä (Sears & Sears 2008, 15). Lapseen tutustuminen raskauden aikana on tärkeässä osassa kiintymyssuhteen luomisessa ja tutustumisen tapoja on monia. Tulevilla vanhemmilla on molemmilla omat mahdollisuutensa tutustua vauvaan ja luoda tähän tunneside. Äidin mahdollisuus kiintymyssuhteen luomiseen syvenee, kun hän alkaa tuntea sikiön liikkeet ja oppii tämän myötä tunnistamaan sikiön tavan liikkua ja reagoida. Liikkeiden avulla äidit pystyvät tunnistamaan sikiön mielialoja ja hyvinvointia. Isät voivat luoda kiintymyssuhdetta sikiöön koskettelemalla tätä vatsanpeitteiden läpi, kuuntelemalla sikiön liikkeitä ja puhumalla tälle. (Punamäki 2011, 97-99.) Puhuminen vatsassa olevalla vauvalla on tärkeää, koska on tutkitusti todistettu, että vauvat, joiden isät puhuivat heille ennen syntymää, tunnistavat isän äänen ja osoittavat enemmän kiinnostusta tätä ääntä kohtaan syntymän jälkeen (Sears & Sears 2008, 149). Äidin ääni tulee myös sikiölle tutuksi raskauden aikana. Sikiö reagoi äidin puhe- ja lauluääneen ja suosii äidin ääntä myös vastasyntyneenä, koska kuuloaisti kehittyy ennen näköaistia. Kosketus ja tuntoaisti kehittyvät sikiölle ensimmäisenä ja näiden avulla sikiö omaksuu äidin tavan liikkua ja rauhoittuu vastasyntyneenäkin äidin luonteenomaisen liikkumisen tahdissa. (Silvén 2010b, 49-51.)

Raskauden aikaista kiintymyssuhdetta lapseen luodaan tunteiden ja mielikuvien avulla, joiden laadulla on merkittävä vaikutus tulevan vauvasuhteen kannalta. Mielikuvat ovat tärkeitä, koska niissä pitäisi aktivoitua lapsuuteen, varhaisiin ihmissuhteisiin ja kiintymyssuhteisiin liittyviä muistoja, jotka eheytyvät osaksi omaa vanhemmuutta sekä valmistavat suhdetta omaan lapseen. Naiset pohtivat oman äitinsä tapaa hoivata, ja miehet taas etsivät isän mallia omasta lapsuuden aikaisesta isästään. Elävät mielikuvat lapsesta ilmaantuvat varhain ja äideillä ne koskevat tyypillisesti hoivatilanteita pienen vauvan kanssa, kun taas isien mielikuvat liittyvät usein vähän isompaan lapseen ja leikki- tai hauskanpitoilanteisiin. Mielikuvien laadulla on vaikutusta tulevaan vauvasuhteeseen. Äidin äärimmäisen kielteiset tai yltiöpositiiviset mielikuvat ennustavat vanhemmuuden sekä äidin ja lapsen välisen vuorovaikutussuhteen ongelmia. Mikäli vanhemmilla ei ole mielikuvia lapsesta laisinkaan, on vanhemmilla vakavia vaikeuksia muodostaa tunnesidettä lapseen tämän synnyttyä. (Punamäki 2011, 100-102.)

3.3 Lapsen kiintymyssuhteen rakentuminen

Lapsen kehittymisen ehtona on, että hän pystyy keskittymään elinympäristönsä tutkimiseen ja sitä kautta oppimaan siitä. Tutkiminen ja oppiminen mahdollistuvat parhaiten silloin kun vanhemmat tarjoavat lapselle turvallisen elinympäristön. Turvallisuuden taso määrittäyty lapselle

ensin etäisyytenä äidistä. Mitä pienemmästä lapsesta on kyse, sitä enemmän hän tarvitsee hoitajan tukea, sekä fyysistä että psyykkistä, turvallisuuden tunteen säilyttämiseen. (Salo 2003, 53; Hautamäki 2003, 23.) Lapsi kiinnittyy vanhempaansa vaiheittain niin, että ensimmäisessä vaiheessa lapsi orientoituu toista ihmistä kohti. Varhaisessa vuorovaikutuksessa on kyse kahden kaupasta. Vauva ja äiti keskittyvät vain toisiinsa ja tämän johdosta vauvalle syntyy kokemus itsestä ja äidin kanssa toimivasta vuorovaikutuksesta. (Kalland 2011, 201.) Lapsi tarkkailee hoivaajansa reaktioita ja käyttäytymistä erilaisissa tilanteissa elämänsä ensi hetkistä alkaen ja rakentaa näiden kokemusten ja muistojen avulla itselleen sisäisiä työskentelymalleja eli tapoja olla vuorovaikutuksessa hoivaavan aikuisen kanssa. Vuorovaikutuksen tavat pohjautuvat lapsen olettamukseen siitä kuinka hoivaaja käyttäytyy tietyissä tilanteissa. (Sinkkonen 2003, 94-95.) Toisessa vaiheessa lapsia alkaa orientoitua valikoidusti sen mukaan kenen kanssa hän on vuorovaikutuksessa. Lapsi käyttää laadullisesti erilaisia viestintätapoja eri hoivaajien kanssa. Ympäröivä maailma tulee myös osaksi vuorovaikutusta ja vanhempi ja lapsi tutustuvat tähän maailmaan yhdessä. Ympäröivään maailmaan tutustuttaessa vaara tai vaaraksi koettu tilanne aktivoi lapsen kiintymyskäyttäytymistä. Se kuinka vanhempi vastaa lapsen läheisyyden tarpeeseen muodostuu osaksi kiintymyssuhteen työmallia, joita ovat turvallinen ja turvaton kiintymyssuhde. Kolmannessa vaiheessa lapsi käyttää vanhempiaan turvallisuutensa perustana ja vierastaa muita ihmisiä. Keskeistä varhaisessa kiinnittymisessä on se, että lapsi voi kokea läheisyyden, eron ja jälleennäkemisen turvallisella tavalla. (Kalland 2011, 201-204.)

Kiintymyssuhde ja sitä koskeva kiintymysmalli syntyy siis vähitellen lapsen kehittymisen ja lapsen elämässä oleviin ihmisiin tutustumisen kautta. Jotta lapsi voi kiinnittyä, hänen on opittava tunnistamaan kiintymyksen kohteena oleva henkilö muista. Tämä tapahtuu noin kolmen kuukauden iässä, mutta varsinaisen kiintymyskäyttäytymisen pystyy erottamaan vasta lapsen ollessa noin puolen vuoden ikäinen. (Rusanen 2011, 19, 57.) Kiintymysmalli lapselle kehittyy 9-12 kuukauden ikään mennessä. Ensimmäinen opittu kiintymysmalli ei välttämättä ole pysyvä, koska lapsella on viidenteen ikävuoteen saakka erityinen herkkyys muodostaa turvallinen kiintymyssuhde aikuiseen, mikäli olosuhteet turvallisen mallin syntymiseen ovat suotuisat. (Salo 2003, 61.)

3.4 Turvallinen ja turvaton kiintymysmalli

Kiintymyssuhdeteorian keskeisenä ajatuksena on, että kiintymyssuhteet voivat kehittyä joko turvallisiksi tai turvattomiksi varhaislapsuuden aikana. Tällä kiintymyssuhteen laadulla on vaikutusta lapsen sosiaaliseen, emotionaaliseen ja kognitiiviseen kehitykseen. Turvallisen kiintymyssuhteen äitiinsä omaavat lapset muodostavat parempia kiintymyssuhteita myös ystäviinsä. Näillä lapsilla on myös parempi itsetunto kuin turvattomilla lapsilla. Kiintymyssuhde ja sitä koskeva kiintymysmalli syntyy vähitellen kehittymisen ja lapsen elämässä oleviin ihmisiin tu-

tustumisen kautta. Turvaton ja turvallinen kiintymismalli viittaavat aikuisen vastuuseen parhaan mahdollisen kiintymyssuhteen luomiseen. Turvaton ja turvallinen kertovat sen, onko vanhempi oppinut tuntemaan lapsensa ja kyennyt vastaamaan lapsensa hätään ja aloitteisiin sopivalla tavalla. (Rusanen 2011, 57-58.)

Turvallinen kiintymismalli syntyy silloin, kun aikuinen onnistuu tehtävässään. Tällöin aikuinen rauhoittaa lasta hädän hetkellä johdonmukaisesti sopivalla tavalla sekä reagoi lapsen viesteihin heti ja tulkitsee ne oikein. Tämä mahdollistaa sen, että lapsi pystyy käyttämään vanhempaansa turvallisuutensa perustana ja pystyy hakemaan vanhemmasta tukea stressitilanteessa. Saatuaan riittävästi läheisyyttä lapsi kykenee palaamaan leikkeihinsä. Turvallisessa kiintymyssuhteessa tunteita ilmaistaan sekä kielellisesti että ei-kielellisesti ja vuorovaikutus tuottaa molemmille osapuolille iloa. (Rusanen 2011, 58-64.) Turvallinen kiintymyssuhde on yhteydessä hyvään stressin- ja turhautumisen sietokykyyn. Turvallisessa kiintymyssuhteessa lapsi on luotettava ja hän on oppinut mitä suhteessa oleminen merkitsee. Lapsi on empatiakykyinen sekä pystyy vastavuoroisuuteen ja hallitsee impulssejaan hyvin. Nämä taidot edesauttavat sosiaalisten suhteiden luomisessa ja ovat tarpeellisia lapsen kasvaessa. (Sinkkonen 2003, 101.)

Turvaton kiintymismalli merkitsee sitä, ettei lapsi voi olla sisäisesti varma kiintymyksen kohteensa saatavilla olostaan (Sinkkonen 2003, 98). Aikuinen on epäonnistunut tehtävässään osittain tai kokonaan, mikäli lapselle on kehittynyt turvaton kiintymismalli. Turvaton kiintymismalli kehittyy olosuhteissa, joissa aikuinen ei vastaa lapseen hätään tai aikuisen tapa reagoida lapsen hätään on epäjohdonmukainen. Turvattomasti kiinnittyneet jaetaan viiteen alaryhmään sen mukaan kuinka lapset käyttäytyvät. Nämä ryhmät ovat välttelevästi, ristiriitaisesti, jäsentymättömästi, kontrolloivasti ja muulla tavoin turvattomasti kiintyneet. (Rusanen 2011, 58-65.)

Jokaisessa alaryhmässä olevan lapsen vanhempi on epäonnistunut tehtävässään jollain tavalla. Esimerkiksi välttelevästi turvattoman lapsen vanhempi ei ole kyennyt rauhoittamaan lasta ja hänellä voi olla vaikeuksia pitää lasta fyysisesti lähellä, jolloin lapsi ei saa riittävästi fyysistä läheisyyttä tai katsekontaktia vanhempaan, vaikka kaipaisikin tätä. Ristiriitaisesti turvattoman lapsen vanhempi taas on ollut vaihtelevasti epäsensitiivinen esimerkiksi niin, että vanhempi vastaa vain äärimmäisen voimakkaisiin viesteihin. (Rusanen 2011, 65-67.) Tämän johdosta lapsi ei ole pystynyt kehittämään toimintaa ohjaavia työmalleja ja esimerkiksi hätää varten lapsen on täytynyt kehittää äärimmäiset kommunikointimenetelmät (Hautamäki 2011, 36). Jäsentymättömästi turvaton kiintymismalli kehittyy oloissa, joissa kiintymyksen kohde on samaan aikaan sekä pelottava että turvallinen. Näissä tapauksissa vanhempi ei pysty vähentämään lapsen pelkoa, koska on itse sen lähde. Kontrolloivasti turvattomassa kiintymysmallissa vanhemman ja lapsen roolit ovat kääntyneet päinvastoin ja lapsi kontrolloi vanhempansa rankaisemalla, vihamielisellä tavalla tai käyttäytymällä huomionhakuksisesti. Muulla tavoin tur-

vaton kiintymysmalli poikkeaa kaikista muista luokista ja siihen sijoitetaan myös muiden turvattomien luokkien sekamuodot. (Rusanen 2011, 68-69.) On kuitenkin hyvä pitää mielessä, että turvaton kiintymysmalli ei tarkoita sairautta tai häiriötä, eikä edellytä sellaisenaan hodollista puuttumista. Turvaton kiintymyssuhde voi kuitenkin olla yksi tekijä monen tekijän yhteisvaikutuksessa, jotka aiheuttavat psyykkisiä häiriöitä. (Sinkkonen, 2003, 101.)

4 Mentalisaatioteoria

Suhteessa kiintymyssuhdeteoriaan mentalisaatioteoria lähtee siitä, ettei kiinnittyminen ja sen mahdollistama turvallisuus ole ainut objektisuhteen päämäärä. Objektisuhteteorioita on useampia, mutta niitä kaikkia yhdistävä tekijä on se, että lapsen mieli tarvitsee heti syntymän ensihetkestä alkaen vierelleen hoivaajan, joka huolehtii vanhemmalle kuuluvista tehtävistä. Näitä tehtäviä ovat erilaiset fyysiseen ja psyykkiseen hoivaan liittyvät tehtävät. Kehityksen edetessä lapsi sisäistää nämä toiminnot, kuten kyvyn rauhoittaa itsensä. Kun lapsi on saavuttanut tämän kyvyn, mahdollistuu yksi lapsen tärkeimmistä kehitystehtävistä eli erillisyyden lisääminen itsen ja vanhemman välillä. Mentalisaatioteoriassa kyvyt itsensä rauhoittamiseen liittyvät aina toisiin ihmisiin eli suhteisiin. Mentalisaatioteorian valossa kiintymyssuhteen syntyminen tarjoaa lapselle riittävän pitkän ajan, jossa hän vastavuoroisessa ja turvallisessa suhteessa voi ryhtyä tutkimaan omaa ja toisen mieltä sekä oppia monimutkaiset sosiaaliset taidot. (Kauppi & Takala 2014, 11-12, 20.)

4.1 Omien ja toisten mielentilojen tunnistaminen ja käsittely

Mentalisaatioteoriassa tarkastellaan ihmisen kykyä tunnistaa ja käsitellä mielellisiä tiloja, kuten tunteita, toiveita ja uskomuksia sekä sitä miten tämä kyky kehittyy. Tunteet ovat ihmisten elämäkokemuksen ytimessä, kuten myös niiden aiheuttama kipu ja käsittämättömyys. Oppiaksemme erilaisten tunteiden merkityksen tarvitsemme toisen ihmisen apua, koska itseymmärryksemme kehitys on kytköksissä meille tärkeisiin ihmisiin ja ryhmiin. Itseymmärryksen kehitystä ohjaa myös geeniperimämme ja aivomme, mutta vuorovaikutuksella on huomattava osa siinä millaiseksi itseymmärryksemme kehittyy kasvumme aikana, koska mieli ja ymmärrys eivät kehity pelkästään geeniemme ohjaamana. Jotta itseymmärryksemme voi kehittyä, tarvitsemme välttämättä avuksi muiden meille tärkeiden ihmisten kehittyneempiä mieliä. Vanhempien tai muun hoitajan kehittyneempi mieli on tärkeässä asemassa, kun pienen lapsen mieli organisoituu ja jäsentyy. Omien sekä muiden tunteiden ja tarpeiden ymmärtäminen riittävästi on tarpeen, jotta ihminen pystyy elämään rikasta elämää, toipumaan vastoin käymisistä sekä ylläpitämään ihmissuhteita. (Takala & Kauppi 2014, 8-11.)

Vanhemman kykyä ottaa vastaan ja sietää lapsen mieltä sekä työstää sitä omassa mielessä kutsutaan säiliökyvyksi. Säiliökyvyn avulla vanhemman mieli työstää ja muovaa oman kuvitte-

lukykinsä avulla vauvan tunteiden ilmaisusta ajatuksia, tunteita, pelkoja ja tarpeita, jotka voi käsittää. Vanhemmat eivät pysty, eikä heidän tarvitsekaan, tunnistamaan ja säilömään kaikkia vauvan kokemuksia. Tunnistamattomat ja säilömistä vaille jääneet kokemukset ovat osa normaalia mielentoimintaa. Itseymmärryksen kehittyminen voi kuitenkin estyä, mikäli säilöättömiä ja tunnistamista vaille jääneitä kokemuksia on liikaa. Itseymmärrys ja erillisyyden saavuttaminen saattaa estyä esimerkiksi voimakkaiden tunteiden paineessa. Jos ihminen ei voi sietää jotain, hän ei myöskään voi ajatella tai pohtia sitä. Mentalisaatioteorian mukaan itsesääteily eli kyky kokea elämänsä ja itsensä hallittavana kokonaisuutena on koko elämän läpi jatkuva prosessi. Kyky ajatella sekä erillisuus ja ristiriitojen sietokyky vaihtelevat elämänkulun varrella. Stressi, elämän kriisit tai arjessa esiintyvät voimakkaat tunteet voivat heikentää kykyä nähdä kokonaisuuksia ja sietää toisten näkemyksiä. (Takala & Kauppi 2014, 14-15.)

4.2 Mentalisaatiokyky

Mentalisaatiokyky tarkoittaa kykyä pitää mieli mielessä, ja sen avulla ihminen kykenee ymmärtämään, että häntä ohjaavat hänen omat ajatuksensa ja hän kykenee erottamaan ne toisten ajatuksista ja tunteista. Mentalisaatiokyvyn avulla ihminen pystyy esimerkiksi kuvittelemaan miksi toinen on vihainen ja muistamaan tilanteet, joissa toinen ei ollut vihainen. (Pajulo & Pyykkönen 2011, 71-72.) Mentalisaatiokyvyn avulla ihminen pystyy pohtimaan vastausta seuraavanlaisiin kysymyksiin ”Mikä ihme häneen oikein meni?” ja ”Mitkähän hänen motiivinsa ovat?”. Mentalisaatiokyvyn avulla ymmärretään oman ja toisen ihmisen käyttäytymisen taustalla olevia mielentiloja ja näiden mielentilojen ja näkyvän käyttäytymisen välisiä yhteyksiä. (Sinkkonen 2008, 109.) Ihminen, jonka mentalisaatiokyky ei ole päässyt kehittymään tarpeeksi hyväksi, voi kokea esimerkiksi toisen ihmisen vihaisuuden loputtomana ja musertavana, koska hän ei kykene ymmärtämään mikä toisen vihaisuuden on voinut aiheuttaa. Näin ollen mentalisaatiokyky voidaan todeta yhdeksi psyykkisen hyvinvoinnin kulmakiveksi, koska se toimii suojana ja puskurina elämän hankalissa tilanteissa. Se luo vakautta, jatkuvuutta ja ennustettavuutta näkemykseen elämästä ja toisten ihmisten käyttäytymisestä. (Pajulo & Pyykkönen 2011, 72.)

4.3 Vanhemman mentalisaatiokyvyn kehitys

Vanhemman mentalisaatiokyky tulee esille jo raskauden aikana, kun vanhemmille alkaa kehittyä mielikuvia vauvasta. Mielikuvat rakentuvat ja kehittyvät entisestään raskauden edetessä. (Kalland 2014, 30.) Raskausaikana syntyvien lasta koskevien mielikuvien laadulla on suuri merkitys siihen, millaiseksi tulevan vanhemman ja lapsen välinen vuorovaikutussuhde tulee muodostumaan. Mikäli vanhempien näkemys tulevasta lapsesta on täysipainoinen, he pystyvät kuvailemaan oman vanhemmuutensa syntyprosessia monipuolisesti ja elävästi raskauden aika-

na sekä käsittävät sen, että lapsi on yksilöllinen olento. Varhaisraskauden aikana äiti kokee sikiön osaksi itseään, mutta alkaessaan tuntea vauvan liikkeit kohdussaan, hän kokee vauvan olevan hänestä erillinen yksilö. Samaan aikaan äiti alkaa myös kommunikoida lapsen kanssa joko puhumalla tälle ääneen tai mielessään ja luo näin suhdetta vauvaan. (Salo 2003, 48-49.) Vanhemmaksi kehittymisen ydintehtävä alkaa siitä, että vanhempi tajuaa lapsen olevan erillinen itsestä, mutta kuitenkin yhteydessä itseen. Vanhempi myös käsittää, että lapsi on oma ainutkertainen yksilö ainutkertaisine kokemuksineen, mutta hänen kokemuksensa ovat samaan aikaan yhteydessä häntä hoivaavaan vanhemman kokemuksiin. (Kalland 2014, 30.) Tulevalla äidillä tulisi tässä kohdin raskautta olla mielikuvia lapsesta. Mikäli mielikuvia ei ole lainkaan, tai jos mielikuvat ja tunteet lasta kohtaan ovat kovin negatiiviset, äidillä on ongelmia suhteen luomisessa vauvaan. (Salo 2003, 48.)

Raskausaika valmistaa äitiä toiminnan, ajatusten ja tunteiden tasolla äitiyteen. Äidin mielessä pyörii ajatuksia siitä, mitä kaikkea lapsi tuo tullessaan ja hän koettaa tottua ajatukseen äidiksi tulemisesta. Tunteiden tasolla äiti voi kokea haikeutta ja kiukkua sekä muita ristiriitaisia tunteita äitiyttä ja raskautta kohtaan. Nämä tunteet ovat sallittuja, mutta niiden tiedostaminen voi olla vaikeaa. Tiedostamattomat tunteet sotkevat mieltä enemmän kuin tietoiset. Siksi näiden tunteiden tunnistaminen ja työstäminen onkin tärkeää, koska ne auttavat äitiä järkevästi mielessään tilaa vauvalle. (Niemelä 2004, 238-239.) Isän kokemus lapsesta erillisenä yksilönä vahvistuu siinä kohdin, kun hän pystyy äidin vatsaa koskettamalla tuntemaan vauvan liikkeit, juttelemalla vauvalle vatsanpeitteiden läpi ja huomaamaan sikiövauvan reaktion tähän. (Kalland 2014, 30.) Vanhemmat, jotka omaavat hyvän mentalisaatiokyvyn, pystyvät pohtimaan vauvan kokemuksia ja tunteita jo raskauden aikana. Lapsen synnyttyä he haluavat katsoa lapsen päällepäin näkyvän käyttäytymisen taakse ja pohtivat samalla, mitä lapsi kokee toimiessaan erilaisissa tilanteissa. Lisäksi hyvän mentalisaatiokyvyn omaavat vanhemmat pystyvät miettimään vaihtoehtoisia selityksiä vauvan kulloisenkin käyttäytymiselle. (Pajulo & Pyykkönen 2011, 71.)

Vanhemman mentalisaatiokyky tarkoittaa sitä, että vanhempi pystyy näkemään lapsensa erillisenä olentona, jolla on omat halunsa, ajatuksensa ja uskomuksensa (Puura & Mäntymaa 2014, 63). Se on samalla myös sitä, että vanhempi pohtii lapsensa kokemuksia, tarpeita, ajatuksia ja tunteita erilaisissa arkipäivän tilanteissa, sekä vanhemman kykyä pohtia myös omia ajatuksia ja tunteita ja niiden vaikutusta vuorovaikutukseen. Se on sen sietämistä, ettei kaikkea voi ymmärtää tai varmuudella tietää. Tämän hyväksyessään vanhemman mieli pysyy avoimena, vastaanottavaisena ja valmiina korjaamaan virhetulkintoja, joita hän tekee tulkitessaan vauvan ajatuksia ja tunteita. Varhaisessa vanhemmuudessa vanhemman mentalisaatiokykyyn liittyy runsaasti kysymyksiä, joita vanhempi pohtii mielessään. Vanhempi miettii esimerkiksi mikä mahtaa olla vauvan käyttäytymisen takana, mitä vauva mahtaa tuntea ja mitä vauva tarvitsee häneltä juuri nyt. Edellä mainittujen asioiden pohtiminen on myönteistä

ponnistelua ja uteliaisuutta vauvan kokemusmaailman saavuttamiseksi. Ponnistelun myötä mielikuvat vauvasta ja itsestä vanhempana kehittyvät myönteisiksi ja vuorovaikutus palkitsevaksi. (Kalland 2014, 26, 30-31.)

Varhaisessa vuorovaikutuksessa vanhemman mentalisaatiokyky tarkoittaa sitä, että vanhempi kykenee havaitsemaan, ymmärtämään ja ennakoimaan vauvan mielentiloja, kuten toiveita, haluja tai mieltymyksiä (Puura & Mäntymaa 2014, 63). Aluksi vanhempi mukautuu vauvan sannaan viesteihin ja tulkitsee niitä mielekkäällä tavalla esimerkiksi tilanteissa, joissa vauva ilmaisee mielihyvää tai mielihyvää. Jo ihan pieni vauva kykenee ilmaisemaan näitä tunteita esimerkiksi ollessaan nälkäinen. Vauva ilmaisee tunteensa ensin kitkemällä, ja mikäli vanhempi ei osaa tulkita viestiä tarpeeksi nopeasti oikein ja reagoida siihen tarjoamalla vauvalle ruokaa, vauva parahtaa lopulta itkuun. Mielipahan ilmaisut loppuvat vasta, kun vanhempi osaa vastata vauvan viestiin oikealla tavalla, tarjoamalla ruokaa. Pahimman nälän tunteen kaikkotua vauva saattaa antautua hetkeksi ”keskustelemaan” vanhemman kanssa seuraamalla tämän ilmeitä ja äännelemällä ennen kuin jatkaa taas syömistä. Nämä hetket muodostavat varhaisimmat vastavuoroisuuden hetket vanhemman ja vauvan välillä ja luovat pohjan tulevalle vuorovaikutukselle. (Silvén 2010B, 54-55.) Vauvaa kiinnostavat aluksi vanhemman valppaat kasvot ja erilaiset ilmeet, joita hän matkii spontaanisti. Vanhemmat reagoivat tähän tavallisesti vahvistamalla omaa ilmettään. Tästä ilmeiden vaihdosta muodostuu suuri osa vauvojen ensimmäisistä vuorovaikutuskokemuksista ja niillä on positiivista vaikutusta vauvan sosiaaliselle kehitykselle. Lapsi oppii myös erottamaan toisten ihmisten tunnetilan ja sisäisen todellisuuden kasvonilmeiden avulla. Mikäli lapsi ei osaa tulkita toisten ilmeitä oikein, hän ei pysty myöskään tunnistamaan toisen ihmisen tunnetilaa, mistä aiheutuu haasteita sosiaalisiin tilanteisiin lapsen kasvaessa. (Salo 2003, 54-55.)

Vanhemman mentalisaatiokehitys tapahtuu luonnostaan ja huomaamatta, kun vanhempi on riittävästi läsnä ja kiinnostunut lapsensa mielenmaailmasta. Hyvän mentalisaatiokyvyn omaavan vanhemman avulla lapsi oppii tunnistamaan ja nimeämään erilaisia tunteita ja tarpeita itsessään ja toisissa. Lisäksi lapsi oppii miten omia tunteitaan voi jakaa ja miten tullaan ymmärretyksi. Aluksi lapsen tunteiden säätely on kokonaan vanhemman varassa, mutta vähitellen lapsi ei enää tarvitse vanhemman välitöntä lohduttamista, vaan lapsi oppii käyttämään omaa luovuuttaan saavuttaakseen tasapainon. Kasvaessaan lapsi kykenee myös turvautumaan sisäistettyyn mielikuvaan turvallisesta vanhemmasta. (Kalland 2014, 33.) Erilaisten tunteiden tunnistamisessa ja oppimisessa on ensisijaisen tärkeää, että vanhempi on johdonmukainen omassa ilmaisussaan ja sanoittaa tunteet vauvalle. Vauvoille ovat merkityksellistä liikkeiden, äänensävyjen ja -painojen sekä ilmeiden kieli. Vauvat eivät ymmärrä aluksi sanoja ja kaikista merkityksellisempää vauvoille on kosketus. Vanhempi voi yrittää viestiä ilmeillään ja eleillään millaista tunnetta haluaa, mutta kosketus paljastaa vauvalle vanhemman todellisen tunteen. Tämä vaikuttaa vauvan oppimiseen, koska vauva oppii kokonaisvaltaisesti kokemastaan. (Salo

2003, 56.) On todettu, että mikäli vanhemmat onnistuvat ajoittamaan hymynsä ja kosketuksensa oikeaan aikaan suhteessa lapsen viesteihin, vauvat jokeltavat äänteellisesti rikkaammin ja enemmän. Vastavuoroisuuden on myös todettu olevan tärkeämmässä roolissa yhdessäolon aikana, kuin se millä aisteilla viesti välittyy lapselle. (Silvén 2010B, 55.) Noin 3-6 kuukauden iässä vauva alkaa hahmottaa ympäristön syy-seuraussuhteita omien reaktioidensa ja ympäristössä tapahtuvien yhteyksien pohjalta. Nämä syy-seuraussuhteet rakentuvat vauvan mieleen vain, jos vanhempi osaa vastata vauvan tarpeisiin ja ymmärtää tämän viestit ja tunnistaa vauvan tunnetilat, eli silloin kun vanhemmalla on riittävän hyvä mentalisaatiokyky ja hän käyttää sitä tulkitakseen vauvan tunnetiloja ja viestejä. Tämän ikäisen vauvan kanssa on jo tärkeää, että vanhempi nimeää tunteet ääneen vauvalle. Vanhemman tulee myös olla riittävän lähellä vauvaa ja elehdittävä riittävän voimakkaasti oikeaan aikaan suhteessa vauvan viestiin, jotta tämä ymmärtää tilanteiden välisen yhteyden. (Salo 2003, 57-59.) Vähitellen yhteisen vuorovaikutuksen myötä vauvan ja vanhemman välille muodostuu yhdessäolon tavat (Niemelä 2004, 248), joiden pohjalta lapsi kehittää vanhempaa koskevia työhypoteeseja, jotka määrittävät kiintymyssuhdetta. Vuorovaikutuksen pohjalta vauva oppii kiintymysmallien mukaisia tapoja selvittää haasteista ja uhista. Varhainen vuorovaikutus määrittää lapselle myös sen voiko hän hakea hädän hetkellä äidistä turvaa ja lohtua. (Punamäki 2011, 30.)

Vanhemman mentalisaatiokyky sisältää tiedostamattoman vaistonvaraisen toiminnan sekä tietoisemmän toiminnan ja näiden molempien sanoittamisen ja refleктоimisen (Puura & Mäntymaa 2014, 64). Vanhemman hyvä mentalisaatiokyky mahdollistaa sensitiivisen vuorovaikutuksen vauvan kanssa, joka puolestaan takaa turvallisen kiintymyssuhteen synnyn sekä ennustaa myös lapselle varhain kehittyvää mentalisaatiokykyä (Pajulo & Pyykkönen 2011, 75-76, 94). Vanhemman sensitiivisyys tarkoittaa vanhemman herkkyyttä reagoida lapseen eli vanhempi tiedostaa herkästi lapsen tunteet ja yleiset mielentilat. Tämä tietoisuus ohjaa vanhempaa reagoimaan lapsen käyttäytymiseen parhaalla mahdollisella tavalla. (Hughes 2011, 148.) Sensitiivisyys on avainasemassa turvallisen kiintymyssuhteen synnyssä, joten mitä sensitiivisemmät vanhemmat lapsella on, sitä turvallisemmin lapsi on kiinnittynyt heihin (Rusanen 2011, 98; Sinkkonen 2003, 99).

Vanhemman puutteellinen mentalisaatiokyky johtaa vauvan käyttäytymisen väärintulkintaan tai siihen, että vanhempi keskittyy tulkitsemaan vain sitä, mikä näkyy vauvan käytöksessä ulospäin, sen sijaan että vanhempi miettisi, mitä on vauvan käyttäytymisen takana. Tällöin on suuri vaara siihen, että vanhempi tulkitsee väärin vauvan viestejä ja tällöin myös vastaa niihin väärin. Tämä johtaa molemmin puoleisiin pettymyksiin ja vaikuttaa kielteisesti vanhemman käsitykseen lapsesta sekä itsestä vanhempana. (Kalland 2014, 34-35.) Mikäli vanhemmat eivät osaa tulkita vauvansa viestejä oikein tai vastaavat niihin väärin, on myös vaarana, että vauvan tunteiden hallinta ja ilmaisu eivät pääse kehittymään täysipainoisesti. Tämä voi johtaa epäsuotuisaan kehitykseen, josta on lapselle haittaa myöhemmin. (Silvén & Kouvo 2010, 84.) Pa-

himmillaan vanhemman kyvyttömyys mentalisaatioon voi johtaa lapsen laiminlyöntiin ja pahoinpitelyyn (Pajulo & Pyykkönen 2011, 71). Tämä taas aiheuttaa sen, että lapselle muodostuu turvaton kiintymyssuhde vanhempaansa. On luonnollista, että mentalisaatiokyky vaihtelee yksilöiden välillä, mutta se voi myös vaihdella yksilössä tilanteesta riippuen. (Kalland 2014, 33.)

Mentalisaatiokykyä voi myös opetella ja parantaa. Toimiva mentalisaatiokyky edellyttää omien mielentilojen tunnistamista ja kykyä kuvitella, mitä toisen mielessä liikkuu. Henkilöt, joiden mentalisaatiokyky on puutteellinen, eivät kykene tulkitsemaan tai tulkitsevat väärin omia ja toisten mielenliikkeitä. Tämä johtaa sosiaalisten ongelmien lisäksi ihmissuhdeongelmiin. (Kalland 2014, 34-35.) Vanhempien mentalisaatiokykyä voidaan vahvistaa erilaisilla tavoilla. Mentalisaatiokyvyn puutteet voivat näkyä vuorovaikutuksen pulmina vanhemman ja lapsen välillä ja ne johtuvat usein vastavuoroisuuden puutteista. Vauvalla on heti syntymästä asti perusvalmiudet vuorovaikutukseen toisen kanssa. Se, millaiseksi vauvan tunteiden ilmaisu ajan kanssa kehittyy, on yhteydessä siihen, miten muu perhe viestii ja ilmaisee tunteitaan. Vauva omaksuu perheen sisäiset tavat viestiä ja ilmaista tunteita ja kehittää niiden pohjalta omat tapansa tunneilmaisuilleen. (Punamäki 2011, 109.) Toimiva vuorovaikutus vaatii vastavuoroisuutta. Vauvan halu ja taito ilmaista omia tunteitaan on aluksi rajallinen, mutta se kehittyy, kun toinen ihminen mukautuu vauvan tunnetiloihin arjen erilaisissa tilanteissa. (Silvén 2010B, 55.)

Vahvuutta vanhemmuuteen-toimintamallin tavoitteena on vahvistaa vanhempien mentalisaatiokykyä auttamalla vanhempia siirtymään käyttäytymisen tasolta lapsen mielen ja kokemuksen tasolle. Vahvuutta vanhemmuuteen-hanke oli ensimmäinen hanke, jossa kohderyhmänä olivat ensi kertaa vanhemmaksi tulevat, joilla ei ollut todettua riskiä vuorovaikutuksen pulmiin vauvan kanssa. (Kalland 2014, 36.) Mentalisaatiokyvyn vahvistaminen myös ”tavallisilla” vanhemmilla, joilla se on jo ennestään melko hyvä, on tärkeää, koska kaikkien vanhempien mentalisaatiokyvyssä on aina alueita, joissa on parantamisen varaa. Vanhempien mahdollisimman optimaalisen mentalisaatiokyvyn saavuttaminen on aina lapsen etu. (Pajulo & Pyykkönen 2014, 142.) Kukaan ei pysty tietämään täysin varmasti, mitä toisen ihmisen mielessä liikkuu. Siksi kyseleminen, avoin mieli ja hyvä epävarmuuden sietokyky ovat hyviä avuja, kun yritetään lukea toisen mieltä. Toinen sietää virheellisiä oletuksia, jos voi vakuuttua siitä, että toinen yrittää parhaansa mukaan tosissaan ymmärtää toista. (Sinkkonen 2008, 111.)

4.4 Lapsen mentalisaatiokyvyn kehitys

Mentalisaatiokyky kehittyy vaiheittain vauvasta aikuisikään asti ja sen kehitys on aluksi riippuvainen toisen mielen, vauvaa hoitavan aikuisen, mentalisaatiokyvyn tasosta. Mentalisaatiokyvyn kehitysvaiheet voidaan jakaa viiteen osaan, joista ensimmäinen vaihe on fyysinen. Fyysisyys tulee siitä, että vauvoilla on sisäsyntyinen kehonkaava, jonka avulla he hahmottavat mihin heidän oma kehonsa loppuu ja mistä toisen keho alkaa. Kolmen kuukauden ikäinen vauva ei esimerkiksi yritä saada vanhemman kädessä olevaa helistintä heilumaan omaa kättä heiluttamalla. Toinen vaihe on nimeltään psyykkinen yhtäläisyys. Tässä vaiheessa lapsi ei vielä erota mielentilojen ja ulkoisen todellisuuden välistä eroa, jolloin hän kokee esimerkiksi oman ahdistuksensa olevan myös ympäristössä. Kolmas vaihe on teleologinen. Lapsi hahmottaa omaa ja toisen toimintaa tavoitteellisen suuntautumisen kautta eli hän tekee oletuksen, että käyttäytymisellä on aina jokin suunta, tavoite. Tällaisten oletusten tekoon kykenee jo noin puolivuotias lapsi. Tunteiden, aikomusten ja muiden mielentilojen on kuitenkin tultava esiin suoraan käyttäytymisessä, muuten lapsi ei kykene kokemaan niitä todellisena. Neljäs vaihe on kuvittelu. Lapsen toisella ikävuodella realiteetit ja sisäiset kokemukset eriytyvät ja tämän ansioista lapsi kykenee kuvittelemaan mielessään asioita ja muuntamaan siten kokemaansa. Viides vaihe on mentalisaatio, jolloin lapsella on kehittynyt looginen, mutta joustava suhde ulkoisten tapahtumien ja sisäisen kokemisen välille. (Salo & Kalland 2014, 40.)

Mentalisaatiokyky ei siis ole synnynnäinen taito vaan se opitaan elämän aikana. Kaikilla on valmius oppia mentalisaatiokyky, mutta se, kuinka hyväksi se pääsee kehittymään, on riippuvainen varhaisista vuorovaikutussuhteista ja niiden laadusta sekä hoivaympäristöstä. Mentalisaatiokyky pääsee kehittymään vain sellaisissa olosuhteissa, joissa lapsen mielentilaa ja kokemuksia ymmärretään ja huomioidaan riittävästi kehityksen aikana. Vanhempien mentalisaatiokyvyn on oltava riittävä, jotta lapselle kehittyy mentalisaatiokyky. Turvallinen kiintymyssuhde on tae lapsen mentalisaatiokyvyn kehittymiselle ja sillä on myös positiivista vaikutusta tunnesäätelyyn, oppimiseen sekä sosiaalisiin suhteisiin. Nämä taas ovat yhteydessä vanhemman riittävän herkkään ja lapsen tarpeet ymmärtävään huolenpitoon. Turvattomassa kiintymyssuhteessa lapsen mielentilaa ja kokemuksia ei ymmärretä ja huomioida riittävästi, joten sellaisissa olosuhteissa lapsen mentalisaatiokyky ei pääse kehittymään täyteen muotoonsa. Tällä tavalla voi käydä esimerkiksi tilanteessa, jossa vanhempi peilaa lapsen pelon tunteita liian tarkasti ja todellisesti, jolloin lapselle välittyy vanhemman oma todellinen pelko lapsen viestittäessä omaa pelkoaan. Oman pelon ilmaisemisen sijaan vanhemman tulisi ilmaista tunteen lapselle representaation kautta. Tällöin vanhempi ottaa lapsen tunteen vastaan, kannattelee sitä mielessään ja työstää sen lapsen sietokyvylle sopivaan muotoon. (Pajulo & Pyykkönen 2011, 71, 75-76, 94.)

Leikkiessään piiloleikkiä lapsi oppii sen, että jokin asia on olemassa, vaikkei sitä näe. Tämä auttaa lapsen mentalisaatiokyvyn kehitystä. Piiloleikissä lapsi harjoittelee hetkittäistä yksinoloa ja erotilanteita sekä sitä, että toinen tärkeä asia tai ihminen voi olla mielessä, vaikkei se juuri nyt ole läsnä tai näkyvässä. Lapsen mentalisaatiokykyä voidaan vahvistaa myös esimerkiksi auttamalla lasta säätelemään omia tunteitaan. Esimerkiksi tilanteeseen, jossa lapsen tunteet kuohuvat ja hän on vihainen, voidaan olla reagoimatta impulsiivisesti, välittömästi ja tuhoisasti. Näiden sijaan voidaan auttaa lasta ilmaisemaan tunteitaan sanallisesti ja hakemaan aikuiselta apua tunteen säätelyyn. Lapsi tarvitsee mentalisaatiokykyä muun muassa koekäteen ja tunnistaakseen sosiaalisia tunteita, kuten noloantumisen ja syyllisyyden. Sosiaaliset tunteet voivat kehittyä lapselle vain jos hän kykenee tavoittamaan sen, että toisella on työskentelevä mieli ja lapsen tekemisillä on merkitystä toiselle. Hyvin kehittynyt lapsen mentalisaatiokyky vahvistaa lapsen eheää kokemusta itsestä ja siitä millainen hän on. Mentalisaatiokyvyn myötä lapsi oppii myös toimijuutta, koska opittuaan ohjaamaan ja käsittelemään omia tunteitaan hänelle ei enää synny kokemusta siitä, että tunteet vain vyöryvät häneen eikä hän voi asialle mitään. Sen sijaan lapsen käyttäytyminen on jotain mihin hän voi itse vaikuttaa, ja jonka hän itse omistaa. (Salo 2014, 48-52.)

5 Parisuhteen laadun yhteys hyvään vanhemmuuteen

Onnistuakseen vanhemmuudessa vanhemman täytyy olla sensitiivinen, hänellä tulee olla riittävän hyvä mentalisaatiokyky sekä hänen tulee olla riittävän paljon läsnä vauvan elämässä, ja hänellä on oltava hallussaan riittävät vuorovaikutustaidot, joita käyttää vauvan kanssa vastavuoroisesti yhdessä olon aikana. Näiden ominaisuuksien yhtälö takaa lapselle turvallisen kiintymyssuhteen ja suotuisat olot kehitykselle. Näiden asioiden onnistumiseen vaikuttavat monet asiat, kuten parisuhde ja se millaiselle pohjalle kukin vanhempi on vanhemmuutensa rakentanut. Parisuhteen laatu on tutkitusti yhteydessä vanhempi-lapsi-suhteeseen sekä lapsen kehitykseen (Räihä 2004, 125). Vanhempien parisuhteen laatu vaikuttaa lasta koskeviin odotuksiin. Esimerkiksi väkivaltaiseen tai epäluotettavaan partneriin liittyvät mielikuvat saattavat siirtyä lapseen, mikä vaikuttaa paljon siihen kuinka vanhempi suhtautuu lapseen. (Sinkkonen 2008, 98.) Tämän vuoksi sanotaan, että hyvä parisuhde on vanhemmuuden perusta (Räihä 2004, 125). Tutkimukset osoittavat, että niiden pariskuntien, joiden miehet osoittavat tukea synnytyksessä, vauvavaiheen parisuhde ja varhainen vuorovaikutus vauvan kanssa sujuvat paremmin kuin pariskuntien, joissa mies ei osoita tukea synnytyksessä (Punamäki 2011A, 95). On myös todettu, että jos vanhempien keskinäinen suhde on lämmin ja toisiaan tukeva, he pystyvät myös useimmiten hoitamaan lastaan sensitiivisesti ja edesauttavat näin lapsen psykologista kehitystä ja kiintymyssuhteiden muodostumista. Sillä, millaisen kuvan äiti ja isä toisistaan välittävät lapselle on siis merkitystä tämän myöhemmän kehityksen kannalta. (Räihä 2004, 125-126.) Pysyvien ja läheisten ihmissuhteiden on myös todettu edistävän lapsen menestymistä kodin ulkopuolisissa toveri- ja aikuissuhteissa (Silvén 2010a, 15).

Vanhempien keskinäinen suhde muuttuu tyypillisesti lapsen synnyttyä romanttisesta ja leikkisästä päämäärähakuiseksi ja suunnitelmalliseksi kumppanuudeksi, jossa puolisoilla on entistä vähemmän aikaa toisilleen lapsen ollessa huomion keskipisteenä. Tästä johtuen molempien puolisoitten tyytyväisyys parisuhteeseen ja kumppaniin usein heikkenee ensimmäisen lapsen synnyttyä. Naiset ovat usein tyytymättömämpiä ja heidän tyytyväisyytensä kumppania kohtaan laskee aiemmin kuin miesten. Tyytymättömyys ajoittuu vauvavaiheen ensimmäiseen puoleen vuoteen ja on suurimmillaan lapsen ollessa 3-6 kuukauden ikäinen. Hyvä parisuhde on yhteydessä vanhemman ja lapsen väliseen suotuisaan vuorovaikutukseen ja varsinkin isät ovat hyvin riippuvaisia äideistä luodessaan suhdetta vauvaan, koska äidit säätelevät pitkälti sitä miten ja milloin isät voivat olla vauvojen kanssa. Mikäli isällä on kielteisiä parisuhdekokemuksia, ne muodostavat usein ongelmia isä-lapsisuhteeseen. Isän vuorovaikutustavalla ei ole yhtä suurta vaikutusta isä-lapsisuhteeseen kuin kielteisillä parisuhde kokemuksilla. Isien ei siis tarvitse olla mestareita vuorovaikutustaidoiltaan luodakseen hyvän suhteen lapseen. Isät, jotka epäilevät liittoaan ja ovat onnettomia, osoittavat tyytymättömyytensä usein myös lasta kohtaan, toisin kuin äidit, joiden tuntemukset parisuhteesta eivät vaikuta niin helposti äidin ja lapsen väliseen suhteeseen. (Punamäki 2011, 105-106.)

Myös erimielisyydet vanhemmuuden ratkaisuihin voivat aiheuttaa riitoja ja ongelmia parisuhteessa. Pahimmillaan erilaiset käsitykset vanhemmuudesta ja sen muodoista voivat etäännyttää vanhempia toisistaan. On erittäin tärkeää, että erimielisyyksistä puhutaan kumppanin kanssa ja oma kanta vanhemmuuden ratkaisuihin perustellaan puolisolalle. (Sears & Sears 2008, 158.) Mies kärsii usein myös hellyyden ja erotiikan vähentymisestä enemmän kuin nainen ja tämän takia mies voi kokea itsensä perheen sisällä ulkopuoliseksi ja hylätyksi, kun naisen huomio on suureksi osaksi lapsessa ja tämä pystyy kokemaan hellyyden tunteita myös vauvan kanssa (Punamäki 2011, 105). Jotta parisuhde pysyy vireänä, vanhempien tulisi osata varata sille mahdollisuuksien mukaan aikaa ja hoitaa sitä. Hyvinvoiva parisuhde edesauttaa hyvää vanhemmuutta. (Sears & Sears 2008, 158.)

Vanhemmuuden tehtävänä on antaa lapselle sellaiset eväät elämään, joiden avulla hän selviää aikanaan itsenäisesti elämässään (Sinkkonen 2008, 22). Hyvän vanhemmuuden myötä tällaiset eväät saadaan annettua, mutta hyvä vanhemmuus ei synny itsestään. Vanhemmuus on monimuotoinen ja laaja asia, jota ei voi suorittaa tai läpäistä. Vanhemmuus on prosessi, jossa lapset tekevät äideistä ja isistä vanhempia ja kasvattavat heitä aikuisina. (Schmitt 2003, 324). Vanhemmuus on erilaista eri aikoina ja erilaisissa kulttuureissa, mutta sitä leimaa kuitenkin vahva ja vaistonvarainen tarve kasvattaa jälkeläisiä. Vanhemmuuden rakentumiseen vaikuttavat yhteiskunnalliset ja perheen sisäiset asiat, mahdollisuudet, voimavarat, uhat ja odotukset. Jokainen vanhempi luo puitteet omalle yksilölliselle vanhemmuudelleen ja jokaisella on oma käsityksensä hyvästä vanhemmuudesta. (Koivula 2004, 74, 77.) Useimmilla vanhemmilla on perusvalmiudet vanhemmuuteen. Näiden valmiuksien syntyminen ovat vaikutta-

neet vanhempien omat kokemukset hoivatuksi tulemisesta omassa lapsuudessaan (Räihä 2004, 125). Nämä kokemukset vaikuttavat vanhemman kehittyviin valmiuksiin ja siihen millaisia odotuksia vanhemmat luovat lapseensa (Sinkkonen 2008, 98).

Äitien ja isien vanhemmuus on myös erilaista ja lapset hyötyvät tästä erilaisuudesta monin tavoin (Sears & Sears 2008, 154-155). Lapsen kannalta ei välttämättä ole oleellista kumpaa sukupuolta tai seksuaalista suuntautumista hänen vanhempansa edustavat, vaan tärkeintä on riittävän hyvä hoiva ja vähintään yksi riittävän hyvä kiintymyssuhde (Sinkkonen 2008, 56-57). Lapselle on kuitenkin monin tavoin hyödyllistä, jos hänen vanhempansa ovat eri sukupuolta. Tällöin lapsi tottuu ja tutustuu kahteen erilaiseen kognitiiviseen tyyliin, jossa äiti ja isä juttelevat erilaisilla äänillä, ovat kiinnostuneita erilaisista asioista sekä tuntuvat ja tuoksuvat erilaisilta. Isät myös leikkivät erilailla kuin äidit. Isät puhuvat ja sanoittavat leikkiä vähemmän kuin äidit ja ovat sen sijaan fyysisempiä. Vauvan ollessa pieni isät liikuttelevat vauvan käsiä ja jalkoja, mihin vauva reagoi jännittyneen odottavasti. Vähän myöhemmin, vauvan kehittyessä leikki muuttuu vähitellen rajummaksi, hypittelemiseksi ja heiluttelemiseksi. Tytöt saavat käyttää isää hevosena tai hyppiä isän päällä, kun taas poikien kanssa isät painivat tai leikkivät muita urheilullisia leikkejä. Kahden eri sukupuolta olevan vanhemman kanssa lapsi saa kokemuksen myös siitä miltä tuntuu olla miehen ja naisen rakastama ja rakastaa heitä takaisin. Tämän pohjalta lapsen on luontevaa ja turvallista lähteä tutkimaan omaa sukupuoltaan, jonka todellisuus selviää n.1,5-2-vuoden iässä. (Sinkkonen 2004, 263-264.) Isien läsnäololla ja osallistumisella on myös tärkeä rooli lapsen kehityksessä, koska on paljon kiinni isistä, niin hyvässä kuin pahassa, millaisiksi heidän lapsensa kehittyvät (Sears & Sears 2008, 154-155). Isän kokemukset ja käyttäytyminen vaikuttavat lapsen kehitykseen heti syntymästä alkaen. Isän myönteinen tuki vaikuttaa äidin ja lapsen imetyskokemukseen, imetyksen kestoon ja ehkäisee myös synnytyksen jälkeistä masennusta. Isän hyvä mielenterveys edistää myös lapsen myönteistä kehitystä. On myös tutkitusti todistettu, että isän läsnäolo vähentää lasten häiriökäyttäytymistä. Ja erityisesti isän myönteinen läsnäolo vähentää poikien käytösongelmia ja tyttöjen tunne-elämän ongelmia. Sillä on myös myönteinen vaikutus lasten kognitiiviseen kehitykseen. (Sinkkonen 2008, 68.)

Onnistuneessa vanhemmuudessa vanhemmat pyrkivät löytämään tasapainon vanhemmuuden eri ulottuvuuksien välillä (Hughes 2011, 16). Onnistuessaan vanhemmuus on kokonaisvaltaista pitäen sisällään turvallisuuden, ennustettavuuden, jatkuvuuden ja vastuullisuuden ja se on alati vanhempien mielessä. Vanhemmuus on luovaa työtä, jossa täytyy olla joustava ja sopeutuva, koska lasten kasvaessa tarpeet muuttuvat. Jotta vanhemmat kykenevät huomaamaan nämä muutokset, heidän on myös oltava riittävästi läsnä lastensa elämässä. Heidän on myös laitettava lastensa hyvinvointi ja tarpeet omien tarpeidensa edelle. (Schmitt 2003, 315, 320, 324.)

6 Vertaistuki

Vertaisryhmätoiminta on tutkimusten mukaan toimiva ja merkittävä tapa tukea vanhempia ja perheitä ajoissa ja estää ongelmien kasautumista ja kasvamista. Vertaisryhmätoiminnassa yhdistyy muiden vanhempien tuki, yhdessä jaetut riemut ja huolet sekä yhdessä ratkotut kasvatuksen pulmat. Vertaisia ovat ihmiset, joita yhdistää sama elämäntilanne tai samankaltaiset elämäkokemukset. Vertaisryhmä on joukko näitä ihmisiä, jotka keskustelevalta tai toimivat tasavertaisesti yhdessä. Vertaistuellla tarkoitetaan vapaamuotoisesti tai ohjatusti järjestettyä vastavuoroista apua ja tukea samassa elämäntilanteessa tai samankaltaisia elämäkokemuksia kokeneiden kesken. Vertaisryhmässä nämä ihmiset pääsevät jakamaan kokemuksiaan ja oppimaan yhdessä. Erityisen tärkeää vertaistuki on tilanteissa, joissa vertaistuen saajilla ei ole luonnollisia perhe-, suku-, naapuruus-, ystävyys-, työtoveruus tai muita sen kaltaisia verkostoja tai ne toimivat huonosti. (Järvinen & Taajamo 2006, 5, 12.)

Vahvuutta vanhemmuuteen-perheryhmään kuten kaikkiin muihinkin vertaisryhmiin osallistuminen on vapaaehtoista. Vertaisryhmien toiminta perustuu avoimuuteen, tasa-arvoisuuteen ja jokaisen ryhmäläisen kunnioitukseen. Kaikki ryhmään osallistujat ovat oman elämänsä asiantuntijoita kokemustensa ja oman elämänsä osalta. Vahvuutta vanhemmuuteen-perheryhmäläisiä yhdistää sama elämäntilanne, vanhemmaksi tuleminen ensi kertaa ja vanhemmuuteen liittyvät monet kysymykset. Vertaistuessa on keskeistä se, että vertaisryhmään osallistujalle tulee kokemus siitä, että hän ei ole yksin elämäntilanteessaan tai ongelmiensa kanssa. Vertaisuuden kokemus antaa voimia, uskoa ja toivoa siitä, että kaikista tilanteista voi selvitä tai että omat kokemukset ovat normaaleja, tässä tapauksessa vanhemmuuteen kuuluvia asioita. Tämä auttaa vanhempia vahvistumaan heidän omassa vanhemmuudessaan. (Järvinen & Taajamo 2006, 12.)

Vertaisryhmässä keskustelemalla ryhmä löytää erilaisiin ongelmiin monipuolisia keinoja ja ratkaisuja ryhmäläisten saadessa ja antaessa samalla toisilleen myös käytännön apua ja tukea. Kokemus kuulluksi ja ymmärretyksi tulemisesta on erittäin tärkeää. Kuulluksi ja ymmärretyksi tullessa ihminen kokee olevansa osa ryhmää, koska ryhmäläisiä yhdistää sama elämäntilanne. Osallisuuden kokemuksen ja ryhmään kuulumisen myötä myös oma hyvinvoinnin kokemus vahvistuu. Kun kaikille ryhmäläisille syntyy positiivinen mielikuva itsestä, se vaikuttaa koko ryhmän kokemaan hyvinvointiin. Ryhmän kokema hyvinvointi taas edesauttaa yksilön hyvinvoinnin lisääntymistä. Yhteisöllisyyden tunne pääsee myös kehittymään ryhmäläisten jakaessa omia kokemuksiaan, tunteitaan ja ajatuksiaan toistensa kanssa. Yhteisöllisyyden lisäksi tämä saa ryhmäläisissä aikaan myös voimaantumista. Tutkimusten mukaan vertaistuki-toiminnalla on suurta merkitystä yksilön jaksamiselle ja elämänhallinnalle. Ammattiapu ei pysty korvaamaan vertaistuen tarjoamaa apua, mutta ne eivät kuitenkaan ole toistensa kilpai-

lijoita tai pois sulkevia asioita, vaan ne ovat toisiaan täydentäviä tuen muotoja. (Järvinen & Taajamo 2006, 12-13.)

Vertaisryhmään osallistuminen tuo vaihtelua ja virkistystä vanhempien arkeen. Ryhmän tapaamiset auttavat vanhempia hallitsemaan aikaansa ja ne rytmittävät arkea. Ryhmään osallistumisen myötä vanhemmat saavat apua oman elämäntilanteensa jäsentämiseen ja löytävät itselle ominaisen tavan toimia arjessa. Tämän myötä arjesta löytyy ilon aiheita ja vaikeista tilanteista selviää helpommin. Vertaisryhmään osallistumalla vanhemmat tutustuvat myös muihin alueella asuviin perheisiin ja vahvistavat näin omia sosiaalisia verkostojaan. (Järvinen & Taajamo 2006, 13.)

7 Tutkimuskysymys ja tutkimuksen tavoitteet

Tutkimuksessa kartoitetaan millä tavalla Vahvuutta vanhemmuuteen-perheryhmään osallistuminen on vaikuttanut perheiden elämään Janakkalassa. Tutkimuksen tavoitteena on antaa Janakkalan Vahvuutta vanhemmuuteen-perheryhmien ohjaajille tietoa, kuinka he voivat kehittää ryhmien toimintaa entisestään. Tutkimuskysymys on:

Miten Vahvuutta vanhemmuuteen-perheryhmään osallistuminen on vaikuttanut janakkalalaisten perheiden elämään vuosina 2011-2013?

Tutkimuskysymykseen saadaan vastaus analysoimalla Janakkalassa vuosina 2011-2013 Vahvuutta vanhemmuuteen-perheryhmistä kerätyt palautekyselyt. Analysoimalla palautekyselyt käyttäen apuna määrällisen ja laadullisen tutkimuksen menetelmiä saadaan selville millainen vaikutus ryhmään osallistumisella on ollut perheiden elämään. Palautekyselyn kysymyksessä 8 (katso liite 1) vastaajilta kysytään suoraan, kuinka he luonnehtivat Vahvuutta vanhemmuuteen-perheryhmän vaikutuksia. Perustan arvioni ryhmien vaikuttavuudesta perheiden elämään kysymyksen kahdeksan vastauksiin. Lisäksi käytän teoriaosuudessa esiin tuomaani tietoa hyödyksi arvioidessani voiko kysymyksen kahdeksan sekä muiden kysymyksen vastauksista päätellä ryhmään osallistumisella olleen vaikutusta perheiden elämään. Näiden lisäksi arvioin ryhmän vaikuttavuutta myös sen perusteella, kuinka hyvin katson Vahvuutta vanhemmuuteen-toimintamallin tavoitteiden täyttyneen vastausten perusteella. Mikäli tavoitteet ovat täyttyneet, niin katson ryhmällä olleen vaikutusta perheiden elämään.

8 Tutkimusaineisto ja tutkimus- ja analysointimenetelmät

Tutkimusaineistona ja tiedonkeruuvälineenä käytetään Mannerheimin Lastensuojeluliiton laatiman valtakunnallisen palautekyselyn pohjalta Janakkalaan laadittua palautekyselyä (katso liite 1) Vahvuutta vanhemmuuteen-perheryhmistä, jonka ryhmien ohjaajat ovat jakaneet Ja-

Janakkalan kunnan Vahvuutta vanhemmuuteen-perheryhmiin osallistuneille perheille. Mannerheimin Lastensuojeluliiton laatima palautekysely on laadittu keräämään tietoa Vahvuutta vanhemmuuteen-hanketta varten, joka oli käynnissä vuosina 2010-2014. Työssäni analysoitavan palautekyselyn on laatinut Janakkalan kunnan Vahvuutta vanhemmuuteen-perheryhmien ohjaajat ennen opinnäytetyöni aloittamista. En ole ollut mukana palautekyselyn laatimisessa tai palautteiden keruun toteuttamisessa Janakkalan kunnassa. Janakkalan kunta keräsi perheiltä palautteen kirjallisesti paperilla, kun taas Mannerheimin Lastensuojeluliitto keräsi valtakunnallisen palautteen sähköisesti Internet-kyselyn muodossa. Janakkalassa paperinen palautekysely on jaettu kaikille vanhemmille, jotka ovat osallistuneet Vahvuutta vanhemmuuteen-perheryhmiin. Opinnäytetyöni aineistona käytetään vuosina 2011-2013 kerättyjä kuuden Vahvuutta vanhemmuuteen-perheryhmän palautteita. Kolme ensimmäistä ryhmää on toteutettu 12 tapaamisen mallilla eli ryhmä on kokoontunut 12 kertaa. Kolme jälkimmäistä ryhmää on kokoontunut yhdeksän kertaa. Aineistosta ei käy ilmi, mitkä palautteista koskevat 12 kokoontumiskerran ja mitkä yhdeksän kokoontumiskerran ryhmiä. Palautekysely on ollut sama molemmissa ryhmissä.

Näihin kuuteen ryhmään vuosina 2011-2013 on osallistunut 29 perhettä, joihin on kuulunut 27 isää ja 29 äitiä eli yhteensä 56 vanhempaa. Palautekysely on jaettu kaikille ryhmiin osallistuneille vanhemmille, joten otantajoukkona toimivat kaikki ryhmiin vuoteen 2013 mennessä osallistuneet vanhemmat. Palautekyselyn on palauttanut yhteensä 34 vanhempaa (21 äitiä ja 13 isää), jolloin palautekyselyn vastausprosentti on 63. Palautteet on kerätty ryhmien viimeisellä kokoontumiskerralla, lukuun ottamatta kahta ensimmäistä ryhmää, joiden palautekyselyt lähetettiin perheille vasta ryhmien päätyttyä. Kahden ensimmäisen ryhmän palautekyselyt palautuivat huonosti, joten tämän vuoksi siirryttiin käytäntöön, jossa palautekysely jaettiin ja palautettiin ryhmän viimeisellä kokoontumiskerralla.

Tutkimusaineistona on siis kyselytutkimus, jotka toteutetaan enimmäkseen määrällisinä tutkimuksina ja tilastollisia menetelmiä hyödyntäen (Vehkalahti 2014, 13). Janakkalan Vahvuutta vanhemmuuteen-perheryhmistä kerätty palautekysely (katso liite 1) koostuu 11 osiosta, joista osa pitää sisällään useampia kysymyksiä. Kysymykset muodostuvat kysymyspatteristoista, joihin vastataan rastittamalla sopiva vastausvaihtoehto annetuista vaihtoehdoista, sekä avoimista kysymyksistä. Palautekyselyn avointen kysymysten analysointi ei onnistu määrällisen tutkimuksen menetelmillä, joten avointen kysymysten analysoinnissa hyödynnetään laadullisen tutkimuksen menetelmiä.

8.1 Määrällisen tutkimuksen menetelmät

Määrällinen tutkimus sopii tutkimuksiin, joissa tutkittavasta ilmiöstä on entuudestaan tutkittua tietoa, aiemmin tehtyjen tutkimusten ja teorian tiedon muodossa. Määrällisen tutkimuksen avulla tutkittavana olevasta asiasta saadaan tuloksia, joita voidaan mitata. Jotta mittaaminen onnistuu, on mitattavana olevat tekijät tunnettava ja tämä onnistuu vain aiemmin tehtyjen tutkimusten ja teorian tuntemuksen avulla. Yleisin määrällisessä tutkimuksessa käytetty tiedonkeruumenetelmä on kyselylomake, jossa tutkittavan ilmiön tekijät muutetaan muuttujiksi, joita käsitellään tilastollisin menetelmin. (Kananen 2011, 12-13.) Analysoitavana olevassa palautekyselyssä selvitetään määrällisen tutkimusmenetelmän avulla muun muassa sitä, saivatko vanhemmat ryhmän myötä vahvistusta vanhempana toimimiseen, vahvistuiko vanhempien suhde vauvaan, sekä vanhemman itseluottamuksen lisääntymistä vanhempana olemiseen. Lisäksi palautekyselyssä selvitetään perheen hyvinvointiin, sekä parisuhteeseen liittyviä seikkoja. Kysymykset on laadittu palautekyselyssä siihen muotoon, että vastausten pohjalta saadaan selville, onko kyseessä oleva vanhemman kyky vahvistunut ryhmässä olon myötä, mutta kysymyksillä ei saada selville miten kyky on vahvistunut ryhmän myötä. Vanhemman mentalisaatiokyvyn kehittymisestä, turvallisesta kiintymyssuhteesta, vastavuoroisesta vuorovaikutuksesta, vanhempien toimivasta parisuhteesta sekä vertaistuen hyödyllisyydestä on saatavilla tutkimustietoa, joka osoittaa kyseisillä asioilla olevan positiivista vaikutusta lapsen, perheen tai vanhemman hyvinvointiin, mikäli niitä on, tai ne lisääntyvät vauvan ja vanhemman, vanhempien välillä tai perheen yhteisessä arjessa (katso luvut 3-6.).

Määrällisen tutkimuksen menetelmistä käytetään tässä työssä ristiintaulukointia, jolla tutkitaan muuttujien jakautumista ja niiden välisiä riippuvuuksia. Ristiintaulukointi sopii menetelmäksi tilanteessa, jossa selittäviä muuttujia on vain yksi tai korkeintaan muutama. (Mattila 2003.) Palautekyselyssä muuttujia on kaksi. Nämä muuttujat muodostuvat vastaajien sukupuolista. Palautekyselyssä ei ole kysytty vastaajien ikää, koulutusta tai muita tietoja, joiden avulla tilastollisia monimuuttujamenetelmiä voisi hyödyntää työn analysoinnissa. Palautekyselyssä kysytään ainoastaan vastaajan sukupuolta, joten sukupuoli on ainut selville saatu muuttuja, jota voidaan verrata keskenään.

Palautekyselyn kysymykset 1,3,4, 5 ja 8 on koodattu ja muutettu tilastolliseen muotoon käyttämällä SPSS-tilastointiohjelmaa. Kysymysten kolme ja kahdeksan vastaukset on myös ristiintaulukoitu ohjelman avulla. Ristiintaulukoinnin avulla tutkitaan muuttujien jakautumista ja niiden välisiä riippuvuuksia. Ristiintaulukointia voidaan käyttää tapauksissa, joissa on kaksi muuttujaa, tässä tapauksessa äiti ja isä. Ristiintaulukoinnin avulla selvitetään eroavatko äitien ja isien vastaukset toisistaan. (Mattila 2004.)

8.2 Laadullisen tutkimuksen menetelmät

Kysymykset 2, 6, 7 ja 9-11 ovat avoimia kysymyksiä ja niiden analysoinnissa käytetään laadullisen tutkimuksen menetelmistä sisällön analyysiä, jota voidaan käyttää kaikissa laadullisen tutkimuksen perinteissä. Sisällön analyysi sopii kirjoitettujen, kuultujen ja nähtyjen aineistojen analyysiin. Laadullisen tutkimuksen analyysi etenee seuraavalla tavalla: ensin valitaan, mikä asia aineistossa kiinnostaa, toiseksi käydään aineisto läpi ja merkitään sieltä kiinnostuksen kohteet, minkä jälkeen merkityt asiat kerätään yhteen ja erilleen muusta aineistosta. Seuraavaksi asiat luokitellaan, teemoitellaan tai tyypitellään ja lopuksi näiden pohjalta kirjoitetaan yhteenveto. Tässä työssä käytetään teoriaohjaavaa analyysiä palautekyselyn avointen kysymysten analysointiin. Teoriaohjaavassa analyysissä käytetään apuna teoreettisia kytkeitä, mutta ne eivät pohjaudu suoraan teoriaan. Analyysiyksiköt valitaan aineistosta aikaisemman tiedon auttaessa ja ohjatesa analyysia. Aikaisemman tiedon vaikutus on tunnistettavissa analyysissa, mutta aikaisemman tiedon merkitys ei ole teoriaa testaava, vaan uusia ajatuksia mahdollistava. Teoriaohjaavassa analyysissä edetään ensin aineistolähtöisesti ja analyysin loppuvaiheessa tuodaan analyysia ohjaavaksi ajatukseksi teoriaosassa esitetty aineisto. Tässä opinnäytetyössä tutkitaan Vahvuutta vanhemmuuteen-perheryhmien vaikutuksia perheiden hyvinvointiin ja teoria pohjautuu toimintamallia ohjaavaan teoriaan ja vanhemmuuden teemoihin. Analysoidessa tutkimuksen laadullista aineistoa on lähtenyt liikkeelle aineistolähtöisestä analyysistä, jossa analyysiyksiköt eivät ole ennalta sovittuja tai harkittuja, vaan ne nousevat aineistosta. Alkuun on edetty aineistolähtöisesti ensin redusoiden eli pelkistäen. Pelkistämisvaiheessa aineistosta karsitaan kaikki tutkimuksen kannalta epäoleellinen pois ja jäljelle jäävä tieto koodataan, jonka jälkeen siirrytään aineiston klusterointiin eli ryhmittelyyn. Ryhmittelyssä alkuperäisestä aineistosta koodattu aineisto käydään tarkasti läpi etsien samalla samankaltaisuuksia ja eroavaisuuksia kuvaavia käsitteitä. Kun tekstistä löytyy samaa asiaa käsitteleviä käsitteitä, ne ryhmitellään ja yhdistetään luokaksi. Luokat nimetään niiden sisältöä kuvaavalla käsitteellä. Tämän jälkeen on kolmannen vaiheen vuoro, jossa luodaan teoreettiset käsitteet ja jota kutsutaan abstrahoinniksi. Teoreettiset käsitteet muodostetaan tutkimuksen kannalta olennaisen ja valikoidun tiedon pohjalta. Koska työn analysoinnissa käytetään teoriaohjaavaa analyysia, esiin tulleiden luokkien perusteella ei luoda uusia teoreettisia käsitteitä, vaan analyysia ohjaavaksi ajatukseksi otetaan Vahvuutta vanhemmuuteen-toimintamallia ja vanhemmuuden teemoja käsittelevä teoria. (Tuomi & Sarajärvi 2013, 91-111.)

Kaikki vastaajat eivät olleet vastanneet palautekyselyn avoimiin kysymyksiin. Avoimiin kysymyksiin on vastannut kysymyksestä riippuen 18-26 vastaajaa. Osa avoimista kysymyksistä on myös rakenteeltaan sellaisia, että niissä kysytään samassa kysymyksessä kahta asiaa, kuten esimerkiksi kysymykset seitsemän ja yhdeksän (katso liite 1). Näiden kysymysten vastauksia

analysoidessa oli kiinnittävä huomiota siihen, oliko vastaaja vastannut vain toiseen kysymykseen vai molempiin.

Vastaajat olivat vastanneet kaikkiin avoimiin kysymyksiin melko suppeasti, joten sisällön analyysin ensimmäiselle vaiheelle oli hyvin vähän käyttöä tässä työssä. Vastauksia käsitellessä pääsi nopeasti sisällön analyysin toiseen vaiheeseen eli luokitteluun, jonka avulla lähes jokaisen avoimen kysymyksen aineiston sai luokiteltua kolmeen tai neljään eri luokkaan. Näihin luokkiin on yhdistetty kunkin kysymyksen kohdalla sopivaa teoretietoa ja omaa pohdintaa kyseessä olevasta asiasta. Kysymyksessä 11 (Katso liite 1) pyydettiin vanhempia antamaan palautetta ryhmästä ja kertomaan kehitysehdotuksia. Vastauksia tähän kysymykseen oli annettu 18 ja ne on luokiteltu kolmeen eri luokkaan: Vertaistuki, kehitettävää ja ryhmän koostumus. Taulukko 1. esittelee kuinka nämä luokat muodostuivat.

Vastaus	redusointi	Klusterointi /luokka
”Isit pohtii – pienryhmä toimintaa. Isit ja äidit muodostavat oman mielipiteensä ja ”väitellään” näistä. Näkemyseroja voisi tulla ja olisi pakko puhua.”	Pienryhmä toimintaa	Kehitettävää
”Antoisaa ja kasvattavaa.”	vertaistuki	vertaistuki
”Enemmän aikaa vapaaseen keskusteluun, syömiseen ja tutustumiseen. Liian raskaita aiheita ei halua puhua vieraiden kanssa.”	enemmän aikaa tutustumiseen, liian raskaita aiheita ei halua puhua vieraiden kanssa	kehitettävää
”Enemmän kokemusten ja tunteiden jakoa perheiden kesken.”	enemmän kokemusten jakoa	kehitettävää
”Neuvolasta ei ollut jaettu tarpeeksi tietoa, koska yksi perhe olisi halunnut tulla, mutta eivät olleet kuulleet ryhmästä.”	tiedon jakaminen	kehitettävää
”Parisuhdeasioihin enemmän vinkkejä.”	enemmän parisuhde vinkkejä	kehitettävää
”Ryhmä sopisi myös perheille joissa on jo lapsia. Ryhmä sai ajattelemaan vauvaa ja parisuhdetta enemmän. Vetäjät olivat ihania”	ryhmä perheille joissa jo lapsia vetäjien ”tuki”	kehitettävää vertaistuki
”Toimintaa enemmän ja myös aikoina jolloin koko perhe voi osallistua.”	Enemmän toimintaa, toiminta ajat	kehitettävää
”vaikea palautelomake.”	vaikea palautelomake	kehitettävää
”vapaata seurustelua enemmän.”	enemmän seurustelua	kehitettävää
”Enemmän perheitä ryhmään. Jokaisen piti kommentoida joka aiheita, olisin joskus halunnut vain kuunnella sivusta. muut tunsivat ennestään, ulkopuolinen olo.”	ryhmäkoko	ryhmän koostumus
”Huomasin, että jokainen tunne, jonka on itse kokenut, on tuttu myös jollekin toiselle äidille. Ei ole yksin tunteidensa kanssa.”	Omat tunteet muillekin tuttuja	vertaistuki
”Hyvä tapa keskustella luottamuksellisesti asioista, sosiaalinen merkitys, kiva seurata muiden kehitystä.”	keskustelu, sosiaalinen merkitys, muiden kehitys	vertaistuki
”Oma ryhmä Tervakoskelaisille, Turengissa ei tule muuten liikuttua.”	Omat ryhmät Tervakoskeen ja Turenkiin	ryhmän koostumus
”Ryhmä koot eivät saa olla liian isoja (max. 5-6 perhettä), jotta luottamus säilyy ja jokainen uskaltaa sanoa mielipiteensä.”	Ryhmät eivät saa olla liian isoja, luottamus, omien mielipiteiden ilmaiseminen	ryhmän koostumus
”ryhmä tapaamiset olisivat voineet jatkua pidem-	Tapaamisia pidempään.	Kehitettävää

pääinkin. Tunnelma tapaamisissa oli rento ja turvallinen.”	Tunnelma rento ja turvallinen	Ryhmän koostumus
”Taitaa sopia paremmin nuorille vanhemmille. Tuntui, että osaan keskusteluita yli-ikäisiä.”	Nuorille vanhemmille, yli-ikäinen keskusteluun.	Ryhmän koostumus
”Todella mukava ryhmä ja mukavia ihmisiä.”		Ryhmän koostumus

Taulukko 1. Vertaistuki, kehitettävää ja ryhmän koostumusta käsittelevien luokkien muodostuminen.

9 Tutkimuksen tulokset

Palautekyselyn kysymykset on jaoteltu teemoihin ja kysymysten tulokset esitellään näiden teemojen avulla. Kukin teemoista, teemaan liittyvät kysymykset ja niiden tulokset, esitellään oman otsikkonsa alla. Teemat ovat seuraavat:

1. Ryhmistä tiedottaminen ja ryhmään mukaan lähdön syyt
2. Ryhmän toiminta ja järjestelyt
3. Ryhmien hyödyllisimmät keskusteluaiheet
4. Ryhmän vaikutukset perheiden elämään
5. Yhteydenpito muihin ryhmäläisiin ja muuhun toimintaan osallistuminen
6. Ryhmän suosittelu muille perheille
7. Avoinpalaute ja kehittämis ehdotukset

Ensimmäisen teeman alla käsitellään palautekyselyn (katso liite 1) kysymykset kaksi ja kolme, toisen teeman alla kysymyksen neljä, kolmannessa kysymyksien 5-7, neljännessä kysymyksen kahdeksan, viidennessä kysymyksen yhdeksän, kuudennessa kysymyksen 10 ja seitsemännessä kysymyksen 11 vastaukset.

Tutkimustulosten esittely aloitetaan kertomalla kyselyn vastaajien määrä ja sukupuolija-kauma. Tämän jälkeen alkaa teemojen ja kysymysten tulosten esittely omien otsikoidensa alla.

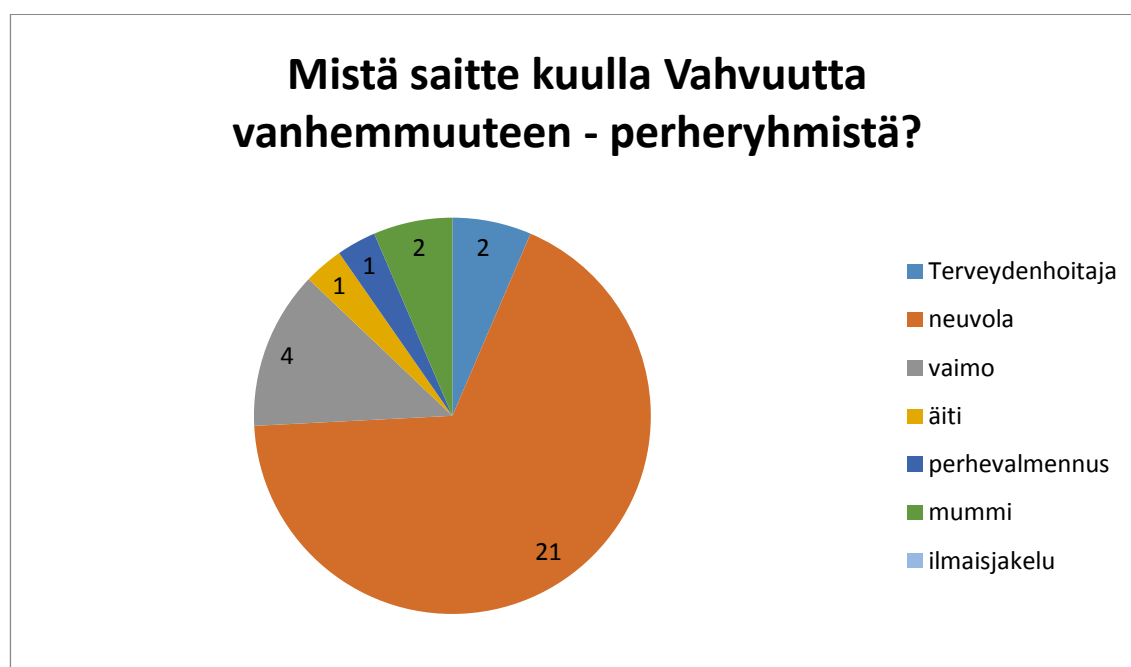
9.1 Vastausprosentti

Palautteeseen on vastannut yhteensä 34 vanhempaa, joista naisia on ollut 21 ja miehiä 13. Ryhmiin on osallistunut yhteensä 56 vanhempaa (29 äitiä ja 27 isää), joten vastausprosentiksi muodostuu 63. Janakkalassa vain kahdeksan äitiä on jättänyt palautekyselyn palauttamatta, kun taas miehistä hieman yli puolet on jättänyt vastaamatta. Vuosina 2010-2013 Vahvuutta vanhemmuuteen-perheryhmiin osallistui valtakunnallisesti 967 perhettä, joihin kuului 969 äitiä, 843 isää, 965 vauvaa sekä viisi tukihenkilöä yli 80 eri kunnassa. Valtakunnalliseen palau-

tekyselyyn vastanneista 66 prosentti oli naisia ja 34 prosenttia miehiä, joten siihenkin äidit ovat vastanneet innokkaammin kuin isät. (Viinikka ym. 2014, 124.) Lähteen mukaan ryhmiin on osallistunut enemmän perheitä kuin vauvoja, mahdollisesti kirjoitusvirhe lähteessä. Prosentuaalisesti Janakkalassa kyselyyn vastanneista 62 % on ollut äitejä ja 38 % isiä. Prosentteina tarkasteltuna ja valtakunnallisiin tuloksiin verrattuna näyttääkin siltä, että Janakkalassa isät ovat olleet hieman innokkaampia vastaajia kuin valtakunnallisesti ja äidit taas ovat vastanneet hieman huonommin kuin valtakunnallisten tulosten äidit.

Janakkalassa palautekyselyn palauttamiseen on vaikuttanut se, milloin kysely on annettu täytettäväksi ja millä tavalla se on pitänyt palauttaa. Kahden ensimmäisen ryhmän palautekyselyt lähetettiin perheille vasta ryhmien päätyttyä, mikä tarkoittaa, että ne on pitänyt erikseen palauttaa neuvolaan. Loppujen neljän tutkimuksessa mukana olevien ryhmien palautekyselyt jaettiin ja täytettiin ryhmien viimeisellä tapaamiskerralla, mikä oletettavasti paransi kyselyiden palautumista. Valitettavasti palautekyselyistä ei käy ilmi, mitkä ovat kahden ensimmäisen ryhmän palautteita, eikä myöskään se, mitkä palautekyselyt koskevat 12 tapaamisen ryhmiä ja mitkä yhdeksän tapaamiskerran ryhmiä.

9.2 Ryhmistä tiedottaminen ja ryhmään mukaan lähdön syyt

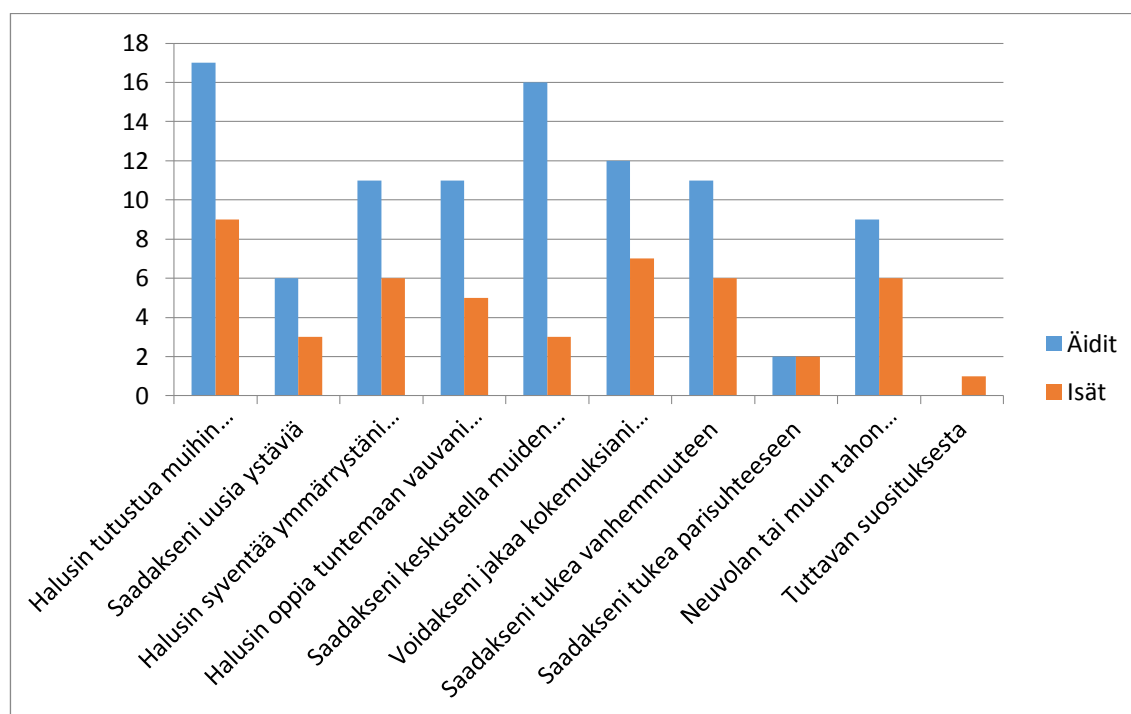


Kuvio 1. Perheryhmistä tiedottaminen

Kuten kuviosta 1 voidaan nähdä, suurin osa vastaajista on kuullut Vahvuutta vanhemmuuteen-perheryhmästä neuvolasta. Muita mainittuja tahoja on terveydenhoitaja, vaimo, äiti, perhevalmennus, mummi ja ilmaisjakelu. Neuvolan ja perhevalmennuksen työntekijät ovat kontaktissa perheisiin jo raskausaikana ja suurin osa perheistä käyttää äitiysneuvolan palveluita ras-

kauden aikana, joten on luontevaa, että suurin osa perheistä on saanut tiedon ryhmästä tätä kautta. Terveiden ja hyvinvoinnin laitoksen mukaan Suomessa äitiysneuvolan palvelut ovat kattavia ja niiden saatavuus on erinomaista. Syntymätietorekisteritietojen mukaan vain noin 0,2-0,3 % synnyttäneistä ei käytä äitiysneuvolan palveluita lainkaan. (Äitiysneuvolat 2015.) Neuvola, terveydenhoitaja ja perhevalmennus ovat osa terveydenhuollon palveluita. Vastaukset, joissa kerrotaan, että ryhmästä on kuultu terveydenhoitajalta, neuvolasta tai perhevalmennuksesta, muodostuvat 24 vastaajan vastauksista. Tämä on noin 70 prosenttia vastaajista. Eli huomattava osa vastaajista on kuullut ryhmistä terveydenhuollon palveluiden kautta. Myös ne perheet, jotka eivät syystä tai toisesta ole kuulleet ryhmistä terveydenhuoltopalveluiden yhteydessä, ovat voineet saada tiedon ryhmistä ilmaisjakelulehtien tai sukulaisten kautta. Neuvolan tai muiden terveydenhuollon palveluiden kautta kannattaa kuitenkin jatkossakin informoida perheitä ryhmistä, koska nämä palvelut tavoittavat perheet parhaiten.

Kysymyksessä kolme (katso liite 1) kysytään syitä perheryhmätoimintaan mukaan lähtöön. Vastausvaihtoehtoja on kymmenen sekä ”jokin muu, mikä?” kohta, johon vastaaja pystyy itse kirjoittamaan syyn. Vanhemmat ovat voineet valita useampia syitä ryhmään mukaan lähtöön.

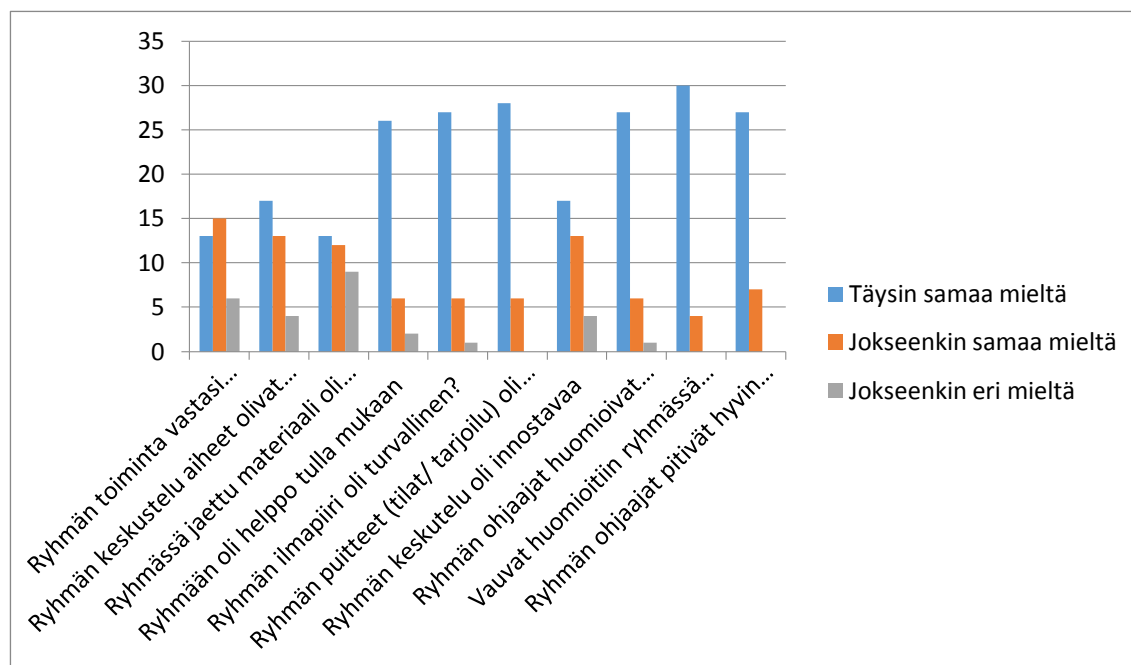


Kuvio 2. Ryhmiin mukaan lähdön syy

Monissa yhteyksissä käy ilmi, että suomalaiset vauvaperheet saavat liian vähän sosiaalista tukea ja perheissä kaivattaisiin enemmän sekä ammatillista että vertaistukea (Viinikka, Sourander & Oksanen 2014, 127). Kuten kuviosta 2. käy ilmi, toive vertaistuen saamisesta sekä keskustelu ja kokemusten jakaminen muiden vauvaperheiden kanssa on ollut suurimpia syitä ryhmään osallistumiselle Janakkalassa. Sekä äideillä että isillä yleisin syy mukaan lähtemiseen

on ollut halu tutustua muihin vauvaperheisiin. Ryhmiin on lähdetty Janakkalassa mukaan samoista syistä kuin valtakunnallisestikin. Valtakunnallisten tulosten pohjalta tärkeimmäksi syyksi ryhmään mukaan lähtemiseen on noussut sosiaalisen verkoston vahvistaminen. Vanhemmat ovat kaivanneet lähelleen muita samassa elämäntilanteessa olevia perheitä, joiden kanssa jakaa käytännön kokemuksia arjen eri tilanteista. (Viinikka ym. 2014, 125.)

9.3 Ryhmän toiminta ja järjestelyt



Kuvio 3. Tyytyväisyys ryhmän toimintaan ja järjestelyihin

Kuten kuviosta 3. käy ilmi ryhmän toimintaan ja järjestelyihin oltiin suurelta osin erittäin tyytyväisiä. Kaikki vastaajat olivat täysin samaa tai jokseenkin samaa mieltä siitä, että ryhmän puitteet (tilat ja tarjoilu) oli järjestetty hyvin. Tämän perusteella voi päätellä, että tilat joissa ryhmiä on järjestetty, ovat palvelleet tarkoitusta hyvin. Kuviosta 3. käy myös ilmi, että kaikki vastaajat olivat täysin samaa mieltä tai jokseenkin samaa mieltä siitä, että vauvat huomioitiin ryhmässä riittävästi ja, että ryhmän ohjaajat pitivät hyvin kiinni aikataulusta. Vauvojen huomioiminen ryhmässä on tärkeää, koska jos vauvoja ei huomioida tarpeeksi, voi heidän aikansa käydä pitkäksi ja keskusteleminen aikuisten kesken voi käydä vaikeaksi. Vauvat saadaan viihtymään tarjoamalla heille ikätason mukaista viihdykettä ja sallimalla vanhempien hoivata, syöttää ja viihdyttää vauvoja ryhmän aikana. Aikataulun kiinnipidosta huolehtiminen on myös tärkeää, jotta tapaamisen aikana saadaan käsiteltyä aiheena olevaa teemaa syvällisesti ja riittävästi, ilman kiireen tuntua.

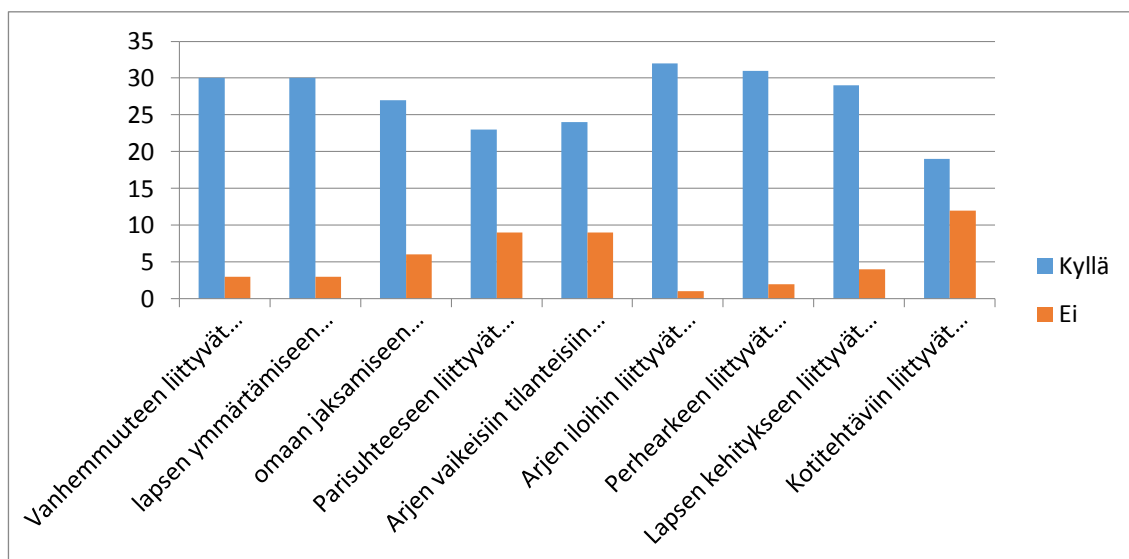
Kuviosta 3 käy ilmi, että lähes kaikki olivat sitä mieltä, että ryhmän ilmapiiri oli turvallinen ja ryhmään oli helppo tulla mukaan. Järvisen ja Taajamon (2006, 46) mukaan se, että ryhmän

ilmapiiri koetaan turvalliseksi ja ryhmäläisten välillä vallitsee luottamus, vaikuttaa siihen kuinka syvällisesti ryhmän jäsenet pääsevät käsittelemään ryhmän teemoja. Jos ilmapiiri ei ole riittävän turvallinen, ryhmäläiset eivät ymmärrettävästi halua paljastaa omia, varsinkaan vaikeita, asioitaan muille ryhmäläisille. Se, että lähes kaikki vastaajat pitivät ryhmän ilmapiiriä turvallisena ja ryhmään mukaan tuloa helppona, kertoo siitä, että ryhmän jäsenten kesken on syntynyt riittävästi luottamusta ja ryhmän jäsenet ovat kokeneet tulleen kuulluksi ja ymmärretyksi ryhmässä.

Kuviosta 3. voidaan nähdä, että kysymyspatteriston kolmen ensimmäisen kohdan vastaukset sekä seitsemännen kohdan vastaukset ovat jakaantuneet eniten kaikkien vastausvaihtoehtojen välille. Näissä kohdin vastaajat siis olivat eniten eri mieltä keskenään. Tasaisemmin vastaukset ovat jakaantuneet kohdassa, jossa kysytään ryhmässä jaetun materiaalin tarpeellisuudesta. Ryhmissä jaettu materiaali pitää sisällään esittelylehtisiä, jotka käsittelevät kunkin tapaamiskerran teemoja ja niiden tausta-ajatuksia sekä lehtisiä, joissa kerrotaan tulevan tapaamisen kotitehtävä ja sen idean (Viinikka 2012, 4). Voisi olettaa, että kotitehtävään liittyvä materiaali olisi ollut vanhemmille hyödyllistä, koska sen avulla kotitehtävän tekemiseen pystyi perehtymään ja paneutumaan. Teemojen tausta-ajatuksia eivät välttämättä ole kiinnostaneet kaikkia vanhempia ja heille on voinut riittää hyvin se mitä itse ryhmässä on teemasta keskusteltu. Ryhmässä jaetun materiaalin koettuun hyödyllisyyteen on voinut vaikuttaa myös se, missä muodossa se on jaettu. Yhä enenevässä määrin tietoa etsitään ja luetaan sähköisessä muodossa, joten paperiset lehtiset on voitu kokea tarpeettomiksi. Jää kuitenkin vain tulkinnan varaan, miksi vastaajat ovat olleet jokseenkin eri mieltä ryhmässä jaetun materiaalin tarpeellisuudesta tai jostain muusta asiasta, koska palautekyselyssä ei ole kysytty syytä siihen, miksi toimintaan ja järjestelyihin liittyvät asiat on koettu hyödylliseksi tai vähemmän hyödylliseksi.

9.4 Ryhmien hyödyllisimmät keskusteluaiheet

Palautekyselyssä kysytään ryhmässä käytyjen keskustelujen hyödyllisyydestä kahdella tavalla. Kysymyksessä viisi (Katso liite 1) kysytään olivatko keskusteluaiheet hyödyllisiä vastaajalle. Vastausvaihtoehtoina olivat ”kyllä” ja ”ei”. Vastaukset on esitelty kuviossa 4. Kuviota tarkasteltaessa on huomioitava, että yksi äideistä on jättänyt vastaamatta kaikkiin tämän osion kysymyksiin ja tämän lisäksi yksi äiti myös viimeiseen kysymykseen. Myös yksi isä on jättänyt vastaamatta viimeiseen kysymykseen.



Kuvio 4. Keskusteluaiheiden hyödyllisyys

Kuviosta 4. käy ilmi, että lähes kaikki keskusteluaiheet on suurimmalta osin koettu hyödyllisiksi. Kaikista hyödyllisimpinä keskusteluaiheina Janakkalan ryhmissä pidetään arjen iloihin liittyviä keskusteluja. Arjen iloihin liittyvät keskustelut ovat olleet hyödyllisiä yli 30 vastaajan mielestä. On hyvä, että ryhmissä pohditaan myös arjen iloja. Niitä ei välttämättä tule erityisesti pohdittua joskus uuvuttavankin vauva-arjen pyörteissä. Pysähtyessä pohtimaan arjen iloja voi huomata, ettei arki olekaan täynnä huolia ja murheita, jos vain osaa katsoa asiaa oikealta kantilta. Kuviosta 4. voidaan nähdä, että perhearkeen liittyvät keskustelut olivat olleet myös yli 30 vastaajan mielestä hyödyllisiä. Vanhemmuuteen ja lapsen ymmärtämiseen liittyvät keskustelut koettiin myös hyödyllisinä 30 vastaajan kohdalla. Vauvan syntyessä perheen sisällä tapahtuu monenlaisia muutoksia, jotka voivat tulla perheille yllätyksenäkin. Parisuhteelle on vähemmän aikaa kuin ennen, vauva voi valvottaa ja vauvan tarpeita ja viestejä voi aluksi olla vaikea ymmärtää. Ei ole yllättävää, että perhearkeen, vauvan ymmärtämiseen ja vanhemmuuteen liittyvät keskustelut oli koettu hyödyllisiksi. Juuri näihin asioihin tuoreet vanhemmat todennäköisesti kaipaavat eniten vastauksia ja vinkkejä.

Vähiten hyödyllisinä keskusteluaiheina vastaajat pitivät kotitehtäviin liittyviä keskusteluja. Noin kolmasosa vastaajista on sitä mieltä, etteivät kotitehtäviin liittyvät keskustelut olleet hyödyllisiä heille. Hieman alle 10 vastaajaa on myös sitä mieltä, etteivät parisuhteeseen liittyvät keskustelut olleet heille hyödyllisiä. Kunkin ryhmän kokoonpano on varmasti vaikuttanut siihen miten kutakin aihetta on käsitelty. Kotitehtävää on ryhmissä käsitelty tapaamisten alkupuolella välipala hetken jälkeen sekä tapaamisten lopussa, kun uusi kotitehtävä on pohjustettu (Viinikka 2014, 7). Tapaamisten alkupuolen keskustelu on varattu edellisellä tapaamiskerralla annetun kotitehtävän läpikäymiseen ja tapaamisen loppupään keskustelu on liittynyt tulevaan kotitehtävään. Palautekyselyn vastauksista ei käy ilmi onko molemmat näistä keskusteluista koettu vähemmän hyödyllisiksi. Tapaamisten alussa vanhempien kiinnostus voi olla

suunnattuna sen kerran teemaan ja he voivat olla malttamattomia kuulemaan siitä lisää, jolloin kotitehtävään liittyvät keskustelu voi tuntua heistä tarpeettomalta. Voi myös olla, ettei vanhempi ole tehnyt kotitehtävää ja näin ollen hänellä ei välttämättä ole mitään sanottavaa siitä. Voi myös olla, etteivät vanhemmat ole halunneet tai osanneet avata riittävän tarkasti kotitehtävään liittyviä ajatuksiaan, jolloin keskustelu on voinut olla laimeaa ja väkisin tuotettua.

Kysymyksessä kuusi (katso liite 1) kysytään kaikkein hyödyllisimpiä keskusteluaiheita. Kysymys on avoin ja siihen on vastannut 22 vanhempaa. Hyödyllisimmät aiheet liittyvät vastaajien mukaan jollain tavalla vauvaan, tämän kehitykseen tai tunteisiin sekä siihen miten omat tunteet vaikuttavat vauvaan. Edellä mainittuun kategoriaan on luokiteltu 11 vastausta. Seuraavaksi hyödyllisin keskustelu aihe vanhemmille oli arki ja siihen liittyvät vinkit ja ohjeet. Muita tärkeimpiä aiheita olivat vanhemmuuteen ja omaan jaksamiseen liittyvät keskustelut sekä parisuhteeseen liittyvät keskustelut. Kysymyksessä pyydetään myös perusteluita vastaukseen. Perusteluita on vain kolme ja ne kaikki painottuvat vertaistuen tai ohjaajilta saatavan tuen tarkeyteen.

Ensimmäisen lapsen syntyessä vanhemmat kokevat paljon uutta ja joutuvat opettelemaan kuinka vauvan kanssa ollaan ja eletään. On siis luonnollista, että vauvaan liittyvät asiat kiinnostavat vanhempia ja niistä halutaan keskustella muiden kanssa. Vertaisryhmässä keskustelemalla vanhemmat löytävät keinoja ja ratkaisuja erilaisiin ongelmiin ja saavat vinkkejä toisiltaan, kuinka toimia erilaisissa arjen tilanteissa. Kokemus vertaisuudesta auttaa vanhempia kokemaan, etteivät he ole tilanteessaan yksin ja he huomaavat, että muillakin vanhemmilla on samankaltaisia tunteita, kokemuksia tai ajatuksia. Tämä antaa vanhemmille toivoa ja uskoa siihen, että tunteet, ajatukset ja kokemukset ovat normaaleja vanhemmuuteen kuuluvia asioita, joista voi selvitä. (Järvinen & Taajamo 2006, 12.)

Rokotusten tarpeellisuus, parisuhde ja päivähoido ovat teemoja, joista osa vanhemmista olisi halunnut keskustella lisää. Näiden lisäksi yksi vastaaja toivoo ryhmään pienryhmä tehtävää, jossa isät ja äidit olisivat erikseen. Tämä voisi vastaajan mukaan tiivistää ja vapauttaa tunnelmaa.

Osa vastaajista kaipasi lisää keskustelua parisuhdeasioista, mutta vain neljä vastaajaa oli vastannut lähteneensä ryhmään mukaan saadakseen tukea parisuhteeseen. Punamäen (2011, 105-106) mukaan tutkimuksissa on todettu, että vanhempien keskinäinen suhde muuttuu tyyppillisesti lapsen synnyttyä romanttisesta ja leikkisästä päämäärähakuiseksi ja suunnitelmalliseksi kumppanuudeksi. Puolisoilla on tavallisesti entistä vähemmän aikaa toisilleen, koska huomion keskipiste siirtyy lapseen. Tästä johtuen puolisoitten tyytyväisyys parisuhteeseen ja kumppaniin usein heikkenee ensimmäisen lapsen synnyttyä. Naiset ovat usein tyytymättö-

mämpiä ja heidän tyytyväisyytensä kumppania kohtaan laskee aiemmin kuin miesten. Tyytymättömyys ajoittuu vauvavaiheen ensimmäiseen puoleen vuoteen ja on suurimmillaan lapsen ollessa 3-6 kuukauden ikäinen. (Punamäki 2011, 105-106.)

Vauvat ovat Vahvuutta vanhemmuuteen-perheryhmän alkaessa noin 3-4 kuukauden ikäisiä, joten tyytymättömyyttä kumppania ja parisuhdetta kohtaan voi olla perheiden sisällä. Perheryhmien keskivaiheilla (12 tapaamisen mallissa), tapaamisissa 5-8, käsitellään muun muassa syvemmin vanhempien omia tunteita sekä vauvaan liittyviä tunteita. Lisäksi pohditaan toisten perheenjäsenten tunteita ja ajatuksia. Keskivaiheen tapaamisten yleisenä tavoitteena on lisätä perheen aikuisten kykyä auttaa sekä lasta että toisiaan pärjäämään ja selviämään hankalissa tilanteissa. (Viinikka ym. 2014, 124.) Tässä kohdin voi pohtia myös omaan parisuhteeseen ja kumppaniin liittyviä tunteita ja kokemuksia. Toiset kaipaavat enemmän tukea näihin asioihin, kuin toiset ja riippuu varmasti paljolti muiden ryhmään kuuluvien tilanteesta kuinka paljon ja kuinka syvällisesti aihetta käsitellään ryhmässä. Parisuhteeseen liittyvät aiheet voidaan kokea myös aroiksi tai vaikeiksi ja niistä puhuminen voi olla ryhmäläisille vaikeaa. Ryhmäläiset voivat kaivata kannustusta ja rohkaisua aiheiden esille ottoon. Itselle vaikeista aiheista puhuminen pitää sisällään riskin siitä ymmärtävätkö muut mitä kertoja tuntee ja ajattelee vai suhtautuvatko he torjuvasti, vihaisesti tai välinpitämättömästi kuulemaansa? Vaikeista aiheista keskustellakseen ryhmäläisten välille on täytynyt syntyä riittävä luottamus, jotta ryhmäläisistä löytyy rohkeutta tuoda omat vaikeatkin aiheet julki muiden kuullen. Riittää, että edes yksi rohkenee jakaa omat kokemuksensa. Tämä kannustaa muitakin ryhmäläisiä jakamaan omat kokemuksensa. Kaikilla on tarve tulla kuulluksi ja ymmärretyksi ja saadessaan tämän tarpeen tyydytetyksi, ihminen kokee itsensä voimaantuneeksi. (Järvinen & Taajamo 2006, 46.) Mikäli parisuhdeasioista ei synny ryhmässä kovinkaan paljoa keskustelua, voi ryhmän ohjaajilla olla paikallaan kannustaa vanhempia keskusteluun. Kuten edellä totesin, vanhemmat kaipaavat tukea ja rohkaisua tuodakseen esiin vaikeat aiheet, joihin myös parisuhde asiat voivat liittyä.

Vauvan rokotuksista ja niiden hyödyllisyydestä kaivattiin myös lisää tietoa. Suomessa on käytössä kansallinen rokotusohjelma, jonka tavoitteena on suojata suomalaiset rokottein estettäviä tauteja vastaan. Kunnilla on vastuu rokotusten käytännön järjestelyistä. Terveystieteiden tutkimuskeskus saa ohjeet rokotusohjelman toteuttamisesta Terveystieteiden ja hyvinvoinnin laitokselta, joka myös valvoo rokotuskattavuutta kunnissa ja koko maassa. (Kansallinen rokotusohjelma 2015) Suomessa rokotuskattavuus on erinomainen ja perheet kieltäytyvät harvoin rokotusohjelmaan kuuluvista rokotteista (Lasten ja nuorten rokotukset 2014). Rokotukset annetaan useimmiten neuvolassa, jossa on koulutettu henkilökunta paikalla ja joka osaa neuvoa ja ohjeistaa perheitä rokotuksen tarpeellisuudesta ja mahdollisista haittavaikutuksista. Koska suurin osa perheistä rokottaa lapsensa kansallisen rokotusohjelman mukaan, niin hyvin suurta epäilyä rokotusten tarpeellisuudesta tuskin pitäisi syntyä. Ajoittain nousee keskustelua ro-

kotusten tarpeellisuudesta tauteja vastaan, jotka ovat hävinneet tai muuttuneet erittäin harvinaisiksi Suomessa. Tämä tilanne on kuitenkin saavutettu vain sillä, että rokotuskattavuus on ollut riittävän korkea. Jos rokotuskattavuus laskee, myös taudit palaavat takaisin. Rokotteet on tutkittu ja testattu huolella ja rokotusohjelmaan valitut rokotteet ovat tarkan harkinnan tulos eikä yksikään niistä ei ole siellä turhan takia. (Totta ja tarua 2014.)

Jotkut vastaajista olivat miettineet tulevaisuutta jo pidemmälle, koska päivähoidosta kaivattiin lisää tietoa. Toisille tämä saattaakin olla ajankohtainen asia jo perheryhmän aikana, koska päivähoitopaikkaa tulee hakea neljä kuukautta ennen hoidon tarpeen alkua. Mikäli perheen vanhemmat ovat palaamassa töihin heti vanhempainvapaan päätyttyä, päivähoitoon liittyvien kysymysten läpikäyminen voi olla hyödyllistä perheryhmissä. Vauvat ovat ryhmän alkaessa 3-4 kuukauden ikäisiä ja ryhmän päättyessä 7-8 kuukauden ikäisiä, joten päivähoitoon liittyvistä asioista olisi hyvä puhua jo ryhmän alkupuolella, vaikka ne saattavatkin tuntua silloin aiheelta, joka koskettaa perheitä vasta pitkän ajan kuluttua. Perheille voi kuitenkin tulla yllätyksenä kuinka aikaisin päivähoitopaikkaa tulee hakea.

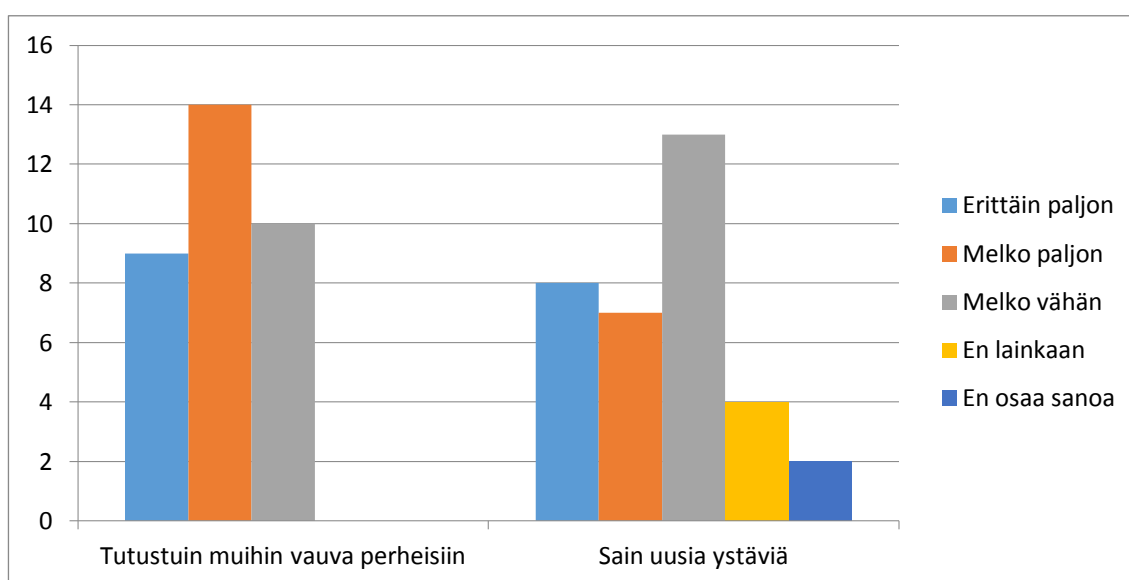
Kysymys seitsemän (Katso liite 1) on kaksiosainen ja sen toisessa osassa kysytään ”Onko sinulla muuta kommentoitavaa perheryhmän tapaamisista?”. Tähän osioon on vastannut kuusi vastaajaa. Kommentit voidaan jakaa kahteen yhtä suureen luokkaan, joista toinen käsittelee ryhmän odotusta ja toinen ryhmässä käytyjä keskusteluja. Ryhmän odotusta käsittelevistä kommenteista käy ilmi, että ryhmää on odotettu innolla ja tapaamisista on jäänyt hyvä mieli. Toisille ryhmään pääseminen on ollut suorastaan henkireikä ja toiset se on saanut pysähtymään arjen tavallisiin tilanteisiin. Nämä ryhmäläisten esittämät tunteet, into, odotus ja hyvä mieli, kertovat siitä, että ryhmä on ollut osallistujille tärkeä ja tapaamisiin osallistuminen on tuottanut osallistujille hyvää mieltä ja toisten kohdalla ilmeisesti myös auttanut jaksamaan arjessa paremmin.

Ryhmässä käytyjä keskusteluja kommentoivissa vastauksissa on ristiriitaa. Yksi vastaajista on positiivisesti yllätynyt keskustelun avoimuudesta, kun taas toinen on kaivannut tehokkaampaa innostamista keskusteluun. Toiset haluavat ennemmin kuunnella muiden kertomaa, kun taas toiset kertovat mielellään omista kokemuksistaan. Keskustelun innokkuus riippuu siis pitkälti siitä millaisia perheitä ja vanhempia kuhunkin ryhmään on osallistunut. Toki ryhmien vetäjillä on myös vaikutusta siihen, kuinka innokkaaksi keskustelu muodostuu. Ohjaajat voivat kannustaa hiljaisempia vanhempia kertomaan omista kokemuksistaan ja toisaalta he voivat pitää huolen ettei pelkästään yksi vanhemmista ole aina äänessä vaan kaikki pääsevät halutessaan osallistumaan keskusteluun.

Tämän kysymyksen kummastakaan osiosta ei voida tehdä päätelmiä, jotka voisi yleistää koskemaan kaikkia ryhmään osallistuneita, koska vastauksia on niin vähän.

9.5 Ryhmien vaikutukset perheiden elämään

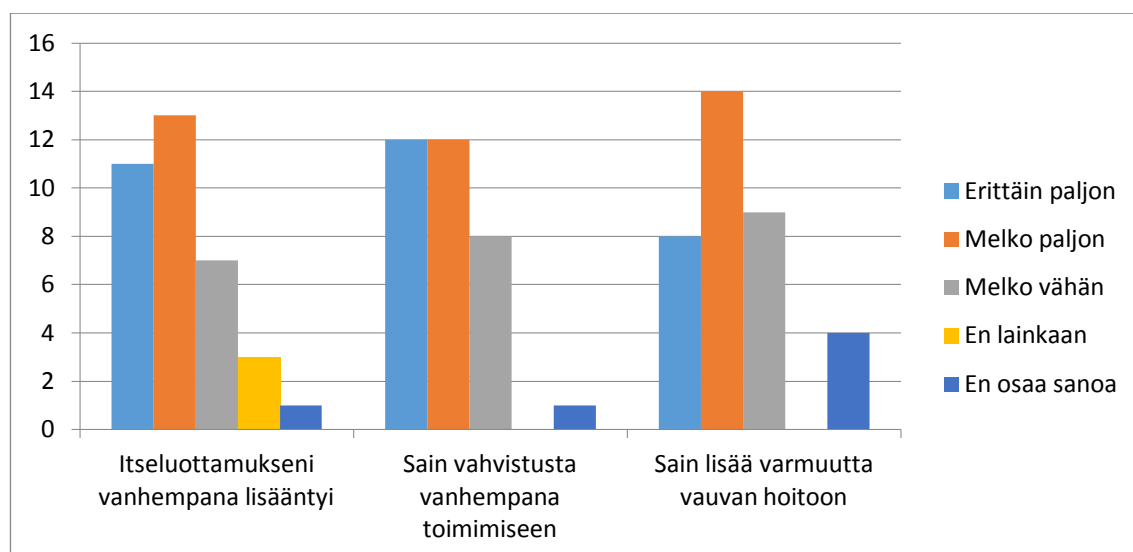
Ryhmän vaikutuksia perheen elämään on kysytty kysymyksessä kahdeksan (katso liite 1). Kysymys koostuu patteristosta, jossa on 15 kysymystä, joihin valitaan sopiva vastaus viidestä annetusta vaihtoehdosta, jotka ovat ”Erittäin paljon”, ”Melko paljon”, ”Melko vähän”, ”Ei lainkaan” ja ”en osaa sanoa”. Patteriston kysymykset on jaoteltu osiin ja niistä on tehty kuvioita (kuviot 5-10.). Kukin kuvioista havainnollistaa joko yhtä patteriston kysymystä tai useampaa kysymystä. Kuvioita tarkastellessa tulee ottaa huomioon, että yksi vastaaja on jättänyt vastaamatta kaikkiin tämän patteriston kysymyksiin.



Kuvio 5. Muihin perheisiin tutustuminen ja ystävien saanti

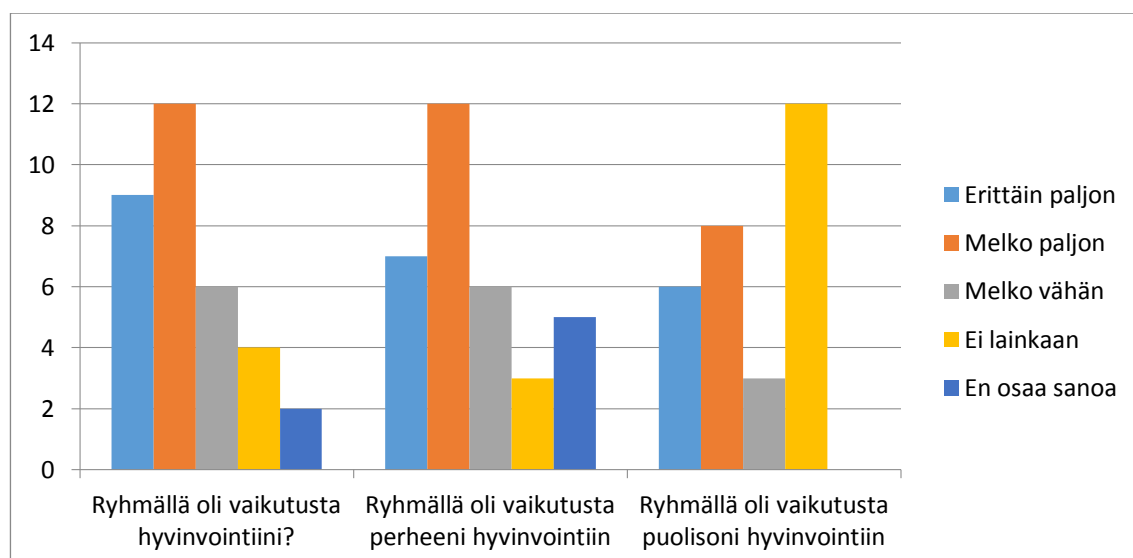
Kuviosta 5. voidaan nähdä, että kaikki kyselyyn vastanneet ovat tutustuneet muihin vauva-perheisiin ainakin vähän. Kuviosta 5. käy kuitenkin myös ilmi, ettei neljä vastaajaa ole saanut ryhmästä ollenkaan uusia ystäviä ja yksi vastaajista ei osaa sanoa, onko hän saanut uusia ystäviä. Neljännen kysymyksen (katso liite 1) patteristossa lähes kaikki vastaajat olivat kuitenkin sitä mieltä, että ryhmän ilmapiiri on turvallinen ja ryhmään on helppo tulla mukaan, joten ne eivät voineet olla syynä siihen, etteivät vastaajat ole löytäneet ryhmästä uusia ystäviä. Janakkala koostuu kuntana neljästä taajamasta ja 26 kylästä. Perheryhmiä on järjestetty Tu-rengissa ja Tervakoskessa. Joskus ryhmät on saatu perustettua niin, että niissä on ollut vain ”oman kylän” perheitä, kun taas toisinaan perheet ovat olleet eri puolilta kuntaa. Janakkala on kuntana varsin laaja ja vaikka perhe osallistuisi perheryhmän toimintaan pidemminkin matkan takaa, niin pidemmältä ei välttämättä lähdetä tapaamaan uusia tuttavuuksia noin vain. Tämä voi olla syynä siihen, että osa vastaajista on sitä mieltä, ettei ryhmästä ole löytynyt uusia ystäviä. Lisäksi osa ryhmistä on ollut kooltaan pieniä, vain kolmen perheen ryhmiä, jo-

ten voi olla mahdollista, ettei ryhmään ole kuulunut samanhenkisiä perheitä ja uudet ystävyssuhteet on jäänyt sen vuoksi solmimatta.



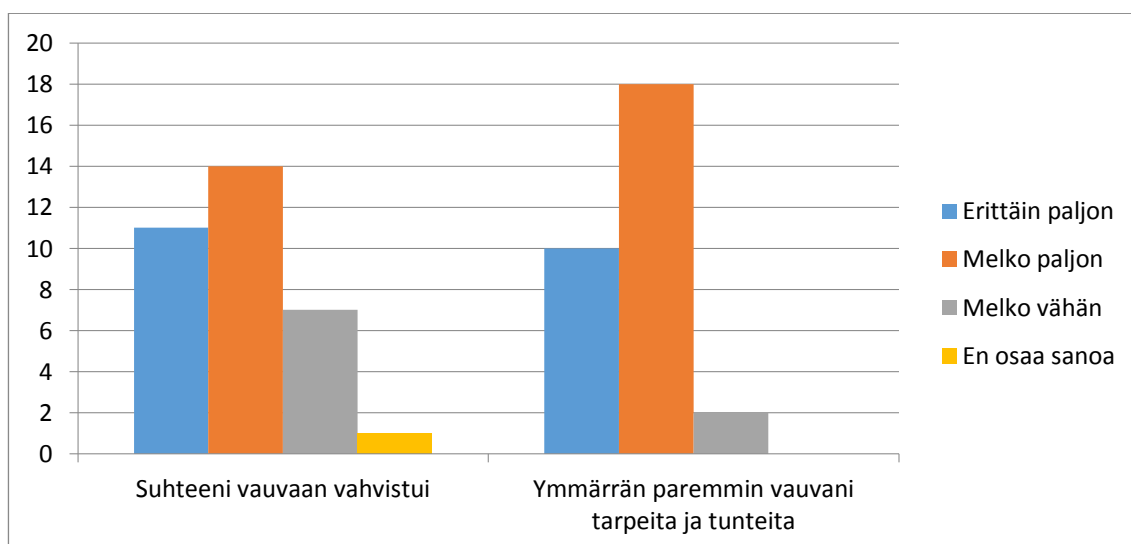
Kuvio 6. Vanhempien itseluottamuksen lisääntyminen, vanhempana toimimisen vahvistuminen ja lisääntynyt varmuus vauvan hoidossa

Suurin osa vauvaperheiden tuen tarpeesta liittyy vanhemmuuteen. Vanhemmat saattavat esimerkiksi olla epävarmoja omasta vanhemmuudestaan tai heillä saattaa olla itsetunto-ongelmia. (Viinikka ym. 2014, 130.) Kuvio 6. nähdään, että lähes kaikki vastanneista ovat saaneet edes vähän vahvistusta vanhempana toimimiseen ja suurimmalla osalla itseluottamus vanhempana toimimiseen on lisääntynyt. Lähes kaikki vastaajat ovat myös saaneet lisää varmuutta vauvan hoitoon, ainakin vähän. Kun vanhempi saa vahvistusta vanhempana toimimiseen ja hänen itseluottamuksensa lisääntyy, niin varmuus vauvanhoidossa kasvaa myös. Itseluottamuksen lisääntyessä vanhempi tietää mikä on oikea tapa toimia juuri oman vauvan kanssa ja hän uskalttaa toimia tämän tietämyksen varassa.



Kuvio 7. Ryhmän vaikutus hyvinvointiin

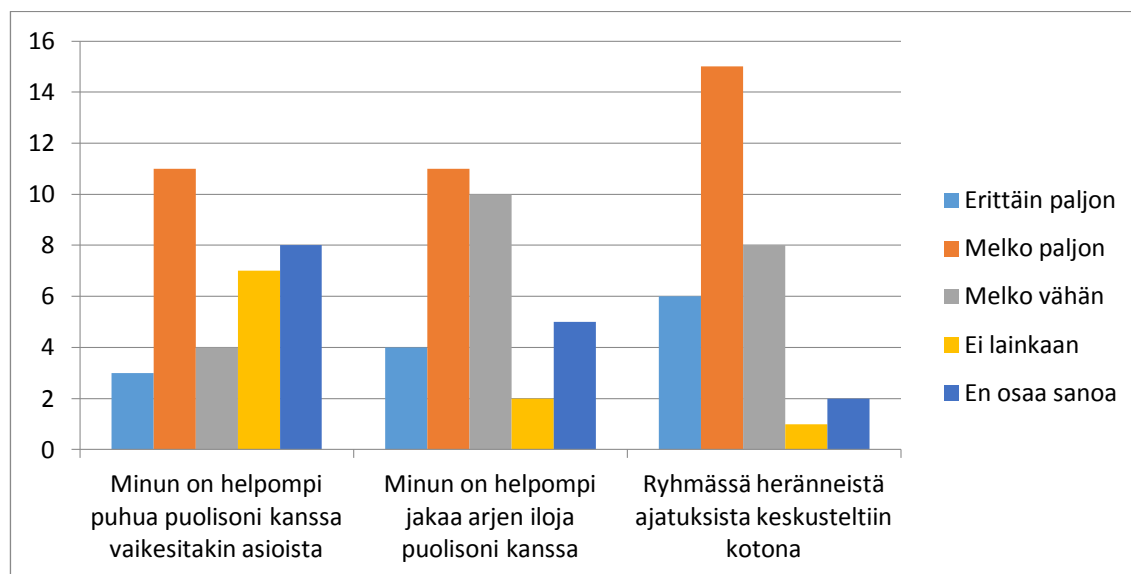
Kuviosta 7. voidaan nähdä, että yli 20 vastaajaa on ilmoittanut ryhmällä olleen vaikutusta omaan hyvinvointiin erittäin paljon tai melko paljon, mutta vain noin puolet vastaajista on sitä mieltä, että ryhmällä on ollut vaikutusta puolison hyvinvointiin. Valtakunnallisen kyselyn perusteella erityisesti äidit ovat kokeneet oman hyvinvointinsa lisääntyneen ja isät ovat myös huomanneet tämän. Valtakunnallisesti äideistä yli seitsemänkymmentä prosenttia on ilmoittanut oman hyvinvointinsa lisääntyneen ja vähän alle kahdeksankymmentä prosenttia isistä on ilmoittanut puolisonsa hyvinvoinnin lisääntyneen ryhmän avulla. (Viinikka ym. 2014, 130.) Kuviosta 7 nähdään, että reilu kolmannes vastaajista on sitä mieltä, ettei ryhmällä ole ollut lainkaan vaikutusta puolison hyvinvointiin. Näistä vastauksista 10 on äitien antamia. Valtakunnallisten tulosten pohjalta nähdään, että isät ovat huomanneet ryhmän vaikutuksen puolisoonsa ja äidit ovat kertoneet ryhmän vaikuttaneen heidän hyvinvointiinsa. Useimmissa perheissä juuri äidit viettävät suurimman osan päivästä vauvan kanssa. Kuten kuviosta 6. nähtiin, Janakkalassa monet vanhemmat ovat saaneet ryhmän avulla vahvistusta vanhempana toimimiseen, heidän itseluottamuksensa on lisääntynyt ja he ovat saaneet varmuutta vauvan hoitoon. Nämä seikat vaikuttavat varmasti positiivisella tavalla vanhempien ja koko perheen hyvinvointiin ja auttavat vanhempia jaksamaan arjen haastavammissakin tilanteissa. Edellä mainitut seikat korostuvat varmasti enemmän kotona olevan vanhemman arjessa. Tästä syystä osa äideistä on voinut olla sitä, mieltä ettei ryhmällä ole ollut vaikutusta puolison hyvinvointiin.



Kuvio 8. Suhteen vahvistuminen vauvaan ja vauvan tarpeiden ja tunteiden ymmärtäminen

Kuten kuviosta 8. nähdään, kaikki vastaajat kokevat ymmärtävänsä vauvansa tarpeita ja tunteita edes vähän paremmin kuin ennen. Vastaajista 28 on sitä mieltä, että he ymmärtävät vauvansa tarpeita ja tunteita erittäin tai melko paljon enemmän ryhmän jälkeen. Lähes kaikki vastaajat ovat sitä mieltä, että heidän suhteensa vauvaan on vahvistunut. Viinikan ym. (2014,

121, 127) mukaan nämä tiedot ovat toimintamallin kannalta hienoja, koska toimintamallin tavoitteena on vahvistaa vanhempien mentalisaatiokykyä. Mentalisaatiokyvyn parantuminen näkyy muun muassa siitä, että vanhemmat pystyvät tarjoamaan lapselleen enemmän ymmärtävää, lapsen kehitystä ja kasvua tukevaa hoivaa ja huolenpitoa. Ryhmässä käytyjen keskustelujen ja kotitehtävien tarkoituksena on myös auttaa vanhempia pitämään mielessä vauvan näkökulma ja kokemusmaailma. Kun vanhempi kokee ymmärtävänsä vauvansa tarpeita ja tunteita paremmin, myös suhde vauvaan pääsee vahvistumaan.

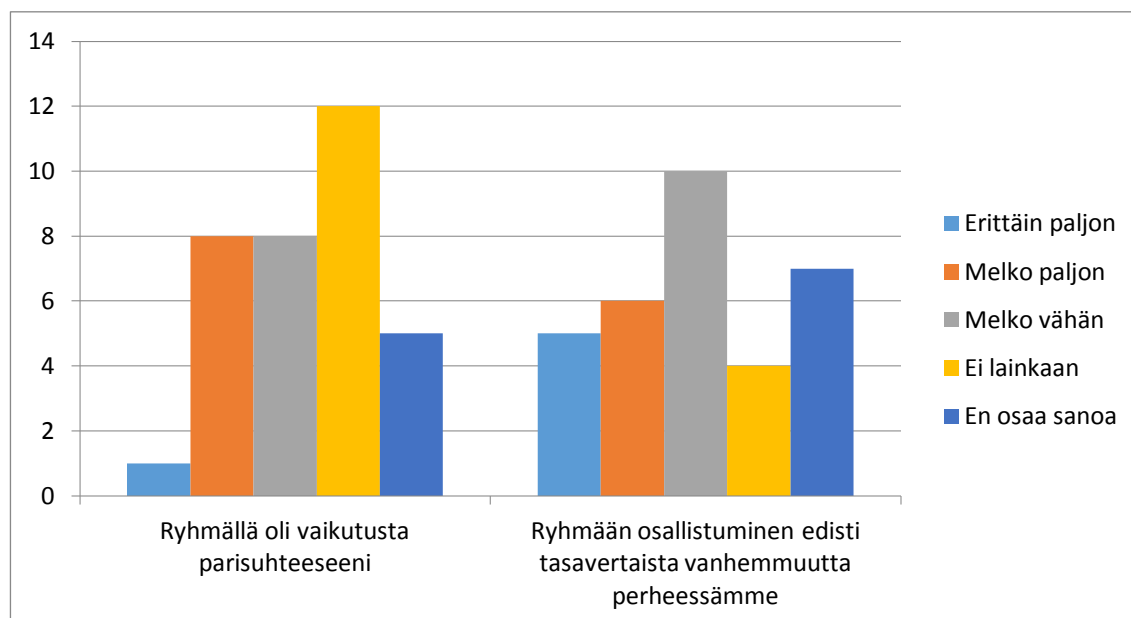


Kuvio 9. Vaikeista asioista ja arjen iloista puhuminen sekä asioista puhuminen kotona

Kuviosta 9. käy ilmi, että 29 vastaajaa on jatkanut ryhmässä käytyjä keskusteluja kotona, ainakin vähän. Vanhemmuuteen liittyy monenlaisia tunteita ja ajatuksia ja osaa näistä on käsitelty ryhmissä. Vanhemmuuteen kuuluu myös ajoittain negatiivisia ja voimakkaita tunteita, jotka ovat sallittuja ja yleisiä (Viinikka ym. 2014, 131). Kuviosta 9. nähdään, että hieman alle puolet vastanneista on sitä mieltä, että heidän on helpompi puhua puolison kanssa vaikeistakin asioista ryhmän ansiosta. Viinikka ym. (2014, 131) kertoo, että mikäli vanhempi pystyy säätämään ja sietämään sekä omia että lapsen tunnekokemuksia, hän kykenee myös tukemaan lasta tunteiden säätelyssä sekä kestävien ihmissuhteiden luomisessa ja ylläpitämisessä. Se, että vanhemmat pystyvät jakamaan vaikeita asioita keskenään edesauttaa lapsenkin kykyä tähän. Vanhemmat tuskin ovat halunneet jakaa kaikkia ryhmässä tulleita ajatuksia ryhmän aikana, varsinkin jos ne ovat koskeneet arkoja aiheita. On kuitenkin hienoa, että vanhemmat ovat voineet palata näihin aiheisiin ja keskustella niistä kotona puolison kanssa omassa rauhassa.

Kuviosta 9. nähdään, että kolmannes vanhemmista on sitä mieltä, että heidän ei ole ryhmän ansiosta helpompaa jakaa arjen iloja puolison kanssa. Näiden vastaajien kohdalla toivoisi, että arjen iloja on ollut helppoa jakaa jo ennen ryhmää, eikä ryhmällä tämän vuoksi ole ollut

vaikutusta niiden jakamiseen. Jos näin ei kuitenkaan ole, niin toivottavasti nämä vanhemmat ovat löytäneet jonkun tavan viestiä arjen hyvistä hetkistä ja sujuvuudesta. Arjessa huonosti olevat asiat havaitaan herkemmin ja ne häiritsevät enemmän kuin arjen hyviksi hetkiksi luokituvat hetket. Tästä huolimatta itse kunkin olisi hyvä välillä pohtia asioita, jotka ovat sillä hetkellä hyvin. Tämä saattaa laittaa arjen huolet ja vaikeat asiat uuteen mittakaavaan, josta huomaa, että kaiken kaikkiaan asiat voivatkin olla ihan hyvin.



Kuvio 10. Ryhmän vaikutus parisuhteeseen ja tasavertaisen vanhemmuuden lisääntyminen perheessä

Moni vastaajista ei odottanut ryhmältä tukea parisuhteeseen, mutta kuten kuviosta 10. voidaan nähdä, niin hieman yli puolella vastanneista ryhmällä on ollut ainakin vähän vaikutusta parisuhteeseen. Viinikan ym. (2014,132) mukaan ensimmäisen vauvan synnyttyä tyytyväisyys parisuhteeseen laskee hetkellisesti, koska vauva aika pitää sisällään voimavaroja lisäävien tekijöiden lisäksi myös hyvinvointia kuormittavia asioita, kuten väsymystä ja vaikeutta sovittaa parisuhde vauvanhoidon lomaan. Vauva-aikana vaikeudet parisuhteessa voivat lisätä avioeron riskiä. Tämän vuoksi on suotuisaa järjestää perheelle ennaltaehkäisevää tukea vauvuuden aikana, jotta vanhemmat saavat tukea parisuhteeseen ja kokevat sen toimivaksi. Vanhempien kokemuksella parisuhteesta on vaikutusta myös vauvan hyvinvointiin. Parisuhdetyytyväisyys ja koherenssin tunne kulkevat käsi kädessä. ”Koherenssintunne on tunnetta oman elämän koossapysymisestä ja elämänhallinnasta: Kokeeko ihminen esimerkiksi stressitilanteet haasteiksi vai pystyykö ihminen jopa ehkäisemään niitä.” (Viinikka ym. 2014, 132.)

Parisuhdetta tukemalla voidaan tukea koherenssin tunnetta ja päinvastoin tukemalla koherenssin tunnetta voidaan lisätä parisuhdetyytyväisyyttä. On myös havaittu, että vanhempien oma koherenssin tunne on yhteydessä lapsen koherenssin tunteeseen. Ennaltaehkäisemällä vanhempien parisuhdeongelmia edesautetaan myös lapsen hyvinvointia. Parisuhteen ollessa kunnossa ja puolisoiden osoittaessa sosiaalista tukea toisilleen pysyy perheen ilmapiiri onnellisena ja puoliset voivat luottaa siihen, että vaikeuksienkin yli on mahdollista päästä. Ystävällisyys ja hellyys puolisoiden välillä toimivat myös puskureina riitoja vastaan. (Viinikka ym. 2014, 132-133.)

Kuviosta 10 voidaan nähdä, että reilu kolmannes vastaajista on sitä mieltä, ettei ryhmällä ole lainkaan vaikutusta parisuhteeseen. Toivottavasti näiden perheiden vanhempien parisuhde on jo ennestään niin hyvällä mallilla, ettei ryhmällä tämän vuoksi ole vaikutusta siihen. Jos taas näiden vastaajien parisuhde on huonolla tolalla, niin toivottavasti perheet ovat saaneet luotua riittävän luottamukselliset välit perheryhmän ohjaajiin, että ovat voineet kysyä näiltä apua tilanteeseensa. Perheryhmien ohjaajat ovat oman alansa asiantuntijoita ja heillä on tietoa siitä, mistä kunnassa saa apua erilaisiin perhettä koetteleviin tilanteisiin. He voivat ohjata näiden tukien tai avun piiriin, mikäli perheryhmässä tulee ilmi, että joku perhe kaipaa johonkin asiaan enemmän tukea, kuin mitä ryhmässä voidaan antaa.

Kuvion 10. toisesta kohdasta käy ilmi, että kolmannes vastaajista on sitä mieltä, että ryhmään osallistuminen on edistänyt tasavertaista vanhemmuutta perheessä erittäin paljon tai melko paljon. Vahvuutta vanhemmuuteen-toimintamallissa tasapuolisella vanhemmuudella tarkoitetaan sitä, että vanhemmat jakavat lapsen hoidon, kasvatuksen sekä kotityöt tasapuolisesti sukupuolirooleista välittämättä. Yhdessä asuvien vanhempien ristiriidat kohdistuvat useimmiten juuri kotitöiden jakamiseen tai lapsen kasvatukseen. Vanhemmuuden jakaminen ja toimiva parisuhde auttavat erityisesti isiä jaksamaan. Tasavertaisella vanhemmuudella on vaikutusta myös parisuhteeseen, joka toimivana edistää isien sitoutumista lapsiinsa. (Viinikka ym. 2014, 133.)

Tasavertaisessa vanhemmuudessa kaikkien perheenjäsenten tarpeet tulee ottaa huomioon, ei pelkästään vauvan, vaikka vauvan tarpeiden tuleekin olla ensimmäisellä sijalla parin ensimmäisen kuukauden ajan. Äidin voi olla vaikea täyttää vauvan tarpeita asianmukaisesti, jollei hän huolehdi omista tarpeistaan. Isät voivat osallistua vauvan hoitoon huolehtimalla myös äidin hyvinvoinnista. Kaikkien perheenjäsenten tarpeiden huomioiminen ja tasapainottaminen on oppimistehtävä, joka auttaa äitiä ja isää kypsyään vanhempina ja koko perhettä toimimaan korkeammalla tasolla. Esimerkiksi tilanteessa jossa vauva kukoistaa, mutta äiti on loppuun palanut, koska ei saa tarvitsemaansa apua, jonkin asian on muututtava, jotta koko perhe voi hyvin. Tasavertaisen vanhemmuuden toteutumista auttaa se, että isätkin osallistuvat vauvanhoitoon. Näin vanhemmuuteen saadaan myös toisenlaista perspektiiviä. Isät eivät voi imettää, mutta kaikkia muita vauvanhoitoon liittyviä asioita he voivat tehdä. Vanhempien jakaessa vauvanhoitoon liittyvän vastuun, äidit säästyvät loppuun palamisen vaaralta ja kummankin vanhemman voidessa hyvin myös parisuhde voi hyvin. (Sears & Sears 2008, 36-40, 146-147.) Vauvat hyötyvät myös muulla tavalla siitä, että molemmat vanhemmat osallistuvat heidän hoitoonsa. Vauva saa naisen ja miehen mallin elämäänsä ja kokee miltä tuntuu olla sekä äidin että isän rakastama. Äidit ja isät toimivat erilailla, puhuvat erilaisella äänellä, pitävät erilaisista asioista ja tuntuvat ja tuoksuvat erilaisilta. Äidit ja isät myös leikkivät eri tavoilla. (Sinkkonen 2004, 263-264.) Näin ollen voidaan todeta, että tasavertaisen vanhemmuuden toteutuminen pitää parisuhteen toimivana, estää kumpaakaan vanhemmista palamasta loppuun

ja antaa vauvalle mahdollisuuden tutustua kahteen erilaiseen tyyliin hoitaa häntä. Tämän vuoksi on hienoa huomata kuviosta 10, että reilusti yli puolet vastaajista on sitä mieltä, että ryhmään osallistuminen on edistänyt tasavertaista vanhemmuutta perheissä edes vähän. Tasavertaisen vanhemmuuden toteutumisella on vaikutusta moneen muuhunkin asiaan ja edes hitusen tasaisemmin jakautuvat vanhemmuuden vastuut vaikuttavat positiivisesti vanhempien kokemuksiin hyvinvoinnista ja parisuhteesta.

9.6 Yhteydenpito muihin ryhmäläisiin ja muuhun toimintaan osallistuminen

Kysymys yhdeksän (katso liite 1) käsittelee ryhmäläisten yhteydenpitoa muihin perheisiin ja muihin kunnan lapsiperheille suunnattuihin toimintoihin osallistumisesta. Kysymys koostuu kahdesta eri kysymyksestä ja siihen on vastannut yhteensä 18 vastaajaa, joista 13 ilmoittaa pitävänsä yhteyttä vähintään yhteen ryhmään osallistuneeseen perheeseen. Toiset ilmoittivat pitävänsä yhteyttä säännöllisesti jopa koko ryhmän kanssa ja osa pitää yhteyttä satunnaisesti. Vastaukset sopivat yhteen sen kanssa, että kysymyksessä kahdeksan 15 vastaajaa ilmoittaa saaneensa ryhmästä uusia ystäviä erittäin paljon tai melko paljon. Näihin ystäviin siis pidetään myös yhteyttä ja heitä nähdään vähintään satunnaisesti. Kaksi vastaajaa on muotoillut vastauksensa niin, ettei siitä saa selville koskeeko vastaus yhteydenpitoa muihin perheisiin vai osallistumista muihin lapsiperheille suunnattuihin toimintoihin.

Kysymyksen yhdeksän vastaajista 11 on vastannut siihen osallistuvatko tai aikovatko he osallistua kunnassa pidettäviin muihin lapsiperheille suunnattaviin toimintoihin. Kymmenen vastaajaa ilmoittaa aikovansa osallistua tai on osallistunut muihin kunnassa pidettäviin lapsiperheille suunnattuihin toimintoihin. Näitä toimintoja ovat muun muassa muskari, neuvolan ja seurakunnan vauvakerhot, taaperoiset, Mannerheimin Lastensuojeluliiton perhekahvila ja perhekerho sekä Hämeenlinnan uimaseuran vauvauinti. Yksi vastaaja ilmoittaa selkeästi, ettei aio tai ole osallistunut muihin toimintoihin. Hieman alle kolmannes vastaajista on siis osallistunut tai aikoo osallistua muihin lapsiperheille suunnattuihin toimintoihin. Näissä vastauksissa korostuvat todennäköisesti äitien vastaukset, joista suurin osa on päivisin kotona vauvan kanssa, isien ollessa töissä. Suurin osa lapsiperheille suunnatuista toiminnoista järjestetään aamu- tai iltapäivisin, jolloin vain vauvan kanssa kotona olevalla vanhemmalla on mahdollisuus osallistua toimintaan. Mainituista toiminnoista vain vauvauintia järjestetään sellaisina aikoina, jolloin koko perhe voi osallistua, mikäli työssäkäyvä vanhempi tekee töitä virka-aikojen puitteissa.

Toimintoihin osallistumattomuus voi johtua jälleen kerran kunnan rakenteesta. Suurin osa toiminnoista järjestetään kunnan suurimmissa taajamissa, Turengissa ja Tervakoskessa, toki joitain toimintoja myös joissakin kunnan kylissä. Kotoa voi matkaa kertyä useita kymmeniä kilometrejä paikkaan, jossa lapsiperheille suunnattuja toimintoja järjestetään, joten toimin-

toihin ei välttämättä ole mahdollisuutta osallistua matkan vuoksi. Kaikissa perheissä ei välttämättä ole autoa molempien vanhempien käyttöön ja julkinen liikenne ei välttämättä palvele kuin kahdesti päivässä, jos sitäkään. Toimintojen keskittäminen suurimpiin taajamiin ja kyliin syrjii jonkin verran kauempana asuvia, mutta toisaalta resurssit huomioiden, toimintaa on järkevämpää toteuttaa siellä missä osallistujiaakin on enemmän.

9.7 Ryhmän suosittelu muille perheille

Kysymyksessä 10 (katso liite 1) kysytään suosittelisiko vastaaja Vahvuutta vanhemmuuteen-perheryhmää tuttavilleen. Vastausvaihtoehdot olivat ”Kyllä, miksi?” ja ”Ei, miksi?”. Kysymykseen on vastannut 28 vastaajaa, joista 25 ilmoittaa, että suosittelisi ryhmää tuttavilleen. Näistä vastaajista 21 on perustellut miksi suosittelisi. Perustelut voidaan jakaa kahteen eri luokkaan, jotka ovat vertaistuki ja hyödylliset neuvot. Nämä luokat voisi vielä yhdistää keskenäänkin, koska vertaistuen myötä saa hyödyllisiä neuvoja ja päinvastoin. Toki hyviä ja tarpeellisia neuvoja on ryhmässä voinut saada myös ohjaajien taholta, mutta neuvojen toimivuutta on voinut päästä vertailemaan muiden ryhmäläisten kanssa. Vertaistuen tärkeys käy ilmi 14 vastauksessa ja hyödylliset neuvot nousevat esiin seitsemässä vastauksessa.

Vertaistuki on tutkitusti todettu toimivaksi ja merkittäväksi keinoksi tukea perheitä erilaisissa vanhemmuuteen liittyvissä haasteissa ennen kuin ongelmat kasaantuvat ja kasvavat (Järvinen & Taajamo 2006, 5). Vertaistuki voi siis tarjota apua jo ennen kuin haasteita syntyykään. Vertaisryhmässä muiden vanhempien tuki, yhdessä jaetut ilot ja surut sekä kasvatukseen liittyvien pulmien ratkaisut, auttavat vanhempia jaksamaan omassa arjessaan. Vanhemmat saavat kokemuksen siitä, että muutkin painivat samojen asioiden kanssa, mutta ovat löytäneet toimivia keinoja ja konsteja, joilla tilanteista voi selvitä. Vanhempien jakaessa nämä käytännön vinkit ja tuen muiden ryhmäläisten kanssa pääsevät muutkin kokeilemaan ja soveltamaan niitä omassa arjessaan.

Kolme vastaajaa ei suosittelisi ryhmää muille perheille ja syyksi he ovat kertoneet, ettei heillä ole tuttuja samassa tilanteessa, yhdelle vastaajalle osa aiheista on ollut liian raskaita ja yksi vastaaja ilmoittaa, että olisi ennemmin viettänyt ajan perheen kanssa keskenään. Näistä vastauksista ainoastaan aiheiden raskautta käsittelevä vastaus antaa tietoa siitä miksi ryhmää ei suositeltaisi sen sisällön vuoksi. Muut kaksi vastausta kertovat vastaajien henkilökohtaisesta tilanteesta, ei ryhmien sisällöstä. Aiheiden raskauskin tosin on vain yhden vastaajan näkemys, joten sitä ei voi yleistää koskemaan kaikkia ryhmissä mukana olleita.

9.8 Avoin palaute ja toiminnan kehittäminen

Vastauksia kysymykseen 11 ”Haluaisitko kertoa vielä palautetta ja ajatuksia Vahvuutta vanhemmuuteen-perheryhmästäsi ja perheryhmätoiminnasta? Miten perheryhmätoimintaa kannattaisi mielestäsi kehittää?” on annettu 18 ja ne voidaan jaotella kolmeen eri luokkaan, joista ensimmäinen käsittelee ryhmästä saatua vertaistukea ja kaksi muuta sitä miten ryhmiä ja niiden toimintaa voisi kehittää. Toinen näistä kehittämistä koskevista ryhmistä pitää sisällään sen, kuinka ryhmän muodostusta voisi kehittää ja toinen sen, kuinka ryhmän toimintaa voisi kehittää.

Vertaistukea koskevia vastauksia on kuusi ja ne ovat jakaantuneet niin, että neljä palautetta on positiivisia ja kaksi negatiivisia. Positiivisista palautteista käy ilmi, että vastaajille on ollut tärkeää kuulla, että muillakin on samanlaisia tuntemuksia ja ajatuksia kuin heillä itsellään. Ryhmää on myös pidetty hyvänä sen vuoksi, että siellä on voinut tavata muita perheitä ja keskustella luottamuksellisesti asioista. Ryhmän ansioista on myös ajateltu vauvaa ja parisuhdetta enemmän.

Vastauksia, joista voidaan päätellä, ettei vastaaja ole saanut ryhmästä vertaistukea ainakaan kaikissa asioissa, oli kaksi. Näistä toinen käsittelee sitä, että vastaajan ryhmässä kaikki muut ovat tunteneet toisensa ennestään ja vastaajalla on tämän vuoksi ollut ulkopuolinen olo ryhmässä. Toinen vastaaja taas on kokenut itsensä liian vanhaksi osaan keskusteluaiheista ja kokee ryhmän sopivan paremmin nuoremmille vanhemmille. Valtakunnallisesti Vahvuutta vanhemmuuteen-perheryhmistä kootussa palautteessa on kysytty vastaajien ikää ja ikäjakauma on ollut alle 25 vuotiaista vanhemmista yli 45 vuotiaisiin vanhempiin, joista jälkimmäisiä on ollut yhteensä kaksi prosenttia (Viinikka 2014, 29). Janakkalassa kerätyssä palautekyselyssä ei ole kysytty vastaajien ikää, joten vastauksista ei voi päätellä minkä ikäinen vastaaja on kokenut itsensä yli-ikäiseksi keskusteluihin.

Yli-ikäiseksi itsensä kokeminen ja toisten ryhmäläisten ennestään tunteminen ovat osittain sellaisia asioita, joihin ei voi vaikuttaa ryhmää perustettaessa. Ryhmää perustettaessa ja mukaan tulevia perheitä valitessa ei voida tarkistaa perheiden tuttavuussuhteita etukäteen ja valita tämän perusteella ryhmään vain sellaisia perheitä, jotka eivät tunne toisiaan. Ryhmiin otetaan perheitä, joissa on ryhmän alkaessa sopivan ikäinen lapsi ja ryhmiä perustetaan silloin, kun niihin saadaan tarpeeksi osallistujia. Ryhmään osallistuville vanhemmille ei myöskään voida asettaa ikärajaa, niin että joku olisi liian vanha tai nuori osallistuakseen ryhmään. Näiden sijaan ryhmässä tulisi kuitenkin voida vaikuttaa siihen, ettei kellekään tulisi ryhmässä ulkopuolinen olo ja aiheita pitäisi pystyä käsittelemään niin, että kaiken ikäiset vanhemmat pystyvät samaistumaan niihin. Nämä asiat ovat ryhmän ohjaajien vastuulla ja heidän tehtävänsä on pitää huoli siitä, että kaikki ryhmäläiset otetaan huomioon samalla tavalla. Ohjaajat

voivat myös kannustaa perheitä luomaan uusia tuttavuussuhteita ryhmän aikana, vaikka ryhmään osallistuisikin perheitä, jotka tuntevat toisensa jo ennestään. Ryhmän ohjaajat voivat myös vaikuttaa siihen, miten eri teemoista keskustellaan. Ikä voi vaikuttaa siihen, mitkä asiat kutakin vanhempaa kiinnostavat, mutta ohjaajat voivat kannustaa kaikkia osallistujia kertomaan mielipiteensä ja antamaan tätä kautta uuden näkökulman käsiteltävänä olevaan asiaan.

Nämä kaksi vertaistuettomuutta koskevaa palautetta voisivat kuulua myös ryhmän koostumusta käsittelevään ryhmään, mutta ne on otettu mukaan tähän ryhmään siitä syystä, että on hyvä huomioda, ettei ryhmästä saatava vertaistuki välttämättä tavoita kaikkia, ainakaan kaikissa asioissa. Kaikissa muissa palautekyselyn kohdissa, joissa vertaistuki oli tullut jollain tavalla esille, ei mainittu lainkaan näitä negatiivisia puolia. Tästä voisi päätellä, etteivät yllä mainitut asiat ole olleet vastaajien mielessä päällimmäisenä koko aikaa, kun he ovat täyttäneet palautekyselyä.

Ryhmän koostumusta koskevia palautteita on viisi, jos ei oteta huomioon kahta edellä mainitussa vertaistukiluokassa esitettyä vastausta. Näistä ryhmän koostumusta käsittelevistä vastauksista kaksi koskee ryhmän kokoa. Ryhmää perustettaessa on otettava huomioon sopiva ryhmä koko. Ryhmä ei saa olla liian pieni eikä liian suuri, jotta kaikki kokevat olonsa mukavaksi ja luottamus säilyy. Yksi vastaaja on ilmeisesti kokenut ryhmässä olleen liian vähän perheitä ja tämän vuoksi kaikki ryhmään osallistuneet ovat joutuneet kommentoimaan jokaista aihetta, vaikka vastaaja olisi halunnut toisinaan vain kuunnella muiden kommentteja. Toinen vastaaja taas on kommentoinut, etteivät ryhmät saa olla liian suuria ja vastaaja on sitä mieltä, että sopiva ryhmäkoko on 5-6 perhettä. Palautekyselyistä ei käy millään tavalla ilmi, minkä kokoiseen ryhmään kukin vastaajista on osallistunut, mutta Janakkalassa ryhmiä on perustettu niin, että pienimmässä ryhmässä on ollut vain kolme perhettä ja suurimmassa ryhmässä on ollut seitsemän perhettä. Vahvuutta vanhemmuuteen-perheryhmien ohjausryhmän kokouksessa on todettu helmikuussa 2013, että seitsemän perheen ryhmä on liian suuri ja sopivaksi ryhmäkooksi on arvioitu viisi perhettä (Tonteri 2013). Ryhmän koostumusta koskevilla vastauksissa toivottiin myös omia ryhmiä Tervakoskelaisille ja Turenkilaisille. Tämä on ollut ryhmän ohjaajien tiedossa oleva asia, mutta ryhmiin ei aina saada tarpeeksi osallistujia ”omalta kylältä”, jonka vuoksi ryhmiä on perustettu myös niin, että niihin on osallistunut perheitä sekä Tervakoskesta että Turengista sekä kunnan muista kylistä. Loput tämän ryhmän vastauksista käsittelevät sitä, että muita ryhmäläisiä on pidetty mukavina, tapaamisten tunnelmaa rentona, turvallisena ja mukavana.

Ryhmän toimintaa käsittelevissä vastauksissa toivotaan enemmän aikaa vapaalle keskustelulle ja perheisiin tutustumiselle. Tätä perustellaan sillä, että raskaita tai syvällisiä aiheita ei haluta käydä läpi vieraiden ihmisten kanssa. On vaikea tietää mitkä aiheet kukin vastaajista tuntee liian raskaiksi tai syvällisiksi, mutta ryhmissä käsiteltävät aiheet on jaoteltu niin,

että 12 tapaamisen mallissa neljän ensimmäisen tapaamiskerran aikana paneudutaan siihen, että ryhmään syntyy turvallinen ja luottamuksellinen ilmapiiri. Neljässä seuraavassa tapaamisessa vanhemmat pääsevät tarkastelemaan syvällisemmin omia ja muiden perheenjäsenten tunteita ja ajatuksia. Näiden keskivaiheen tapaamisten tavoitteena on antaa vanhempien pohtia omia toimintatapojaan arjen eri tilanteissa ja niiden merkitystä lapsen turvallisuuden tunteelle ja itsenäistymiskehitykselle. Keskivaiheen tapaamisten teemakeskusteluissa pyritään lisäämään vanhempien ymmärrystä siitä, että jo hyvin pienet vauvat voivat hyvän mielen ja ilojen lisäksi kokea myös hankalia ja ristiriitaisia tunteita. Yleisenä tavoitteena tapaamisissa on lisätä perheen aikuisten kykyä auttaa sekä lasta että toisiaan pärjäämään ja selviämään arjen hankalissa tilanteissa. Neljässä viimeisessä tapaamisessa teemat on suunniteltu niin, että ne johdattelevat pohtimaan entistä syvemmin eri perheenjäsenten tunnetilojen vaikutusta muihin perheenjäseniin ja heidän käyttäytymiseensä ja ajatuksiinsa. Ihan viimeisissä tapaamisissa katsotaan jo tulevaisuutta kohti ja rakennetaan niin vauvan kuin vanhemmuuden kannalta myönteistä mielikuvaa lähestyvistä taaperoajasta. (Viinikka ym. 2014, 123-124.) Mitä vähemmän tapaamisia kutakin perheryhmää kohden järjestetään, sitä enemmän teemoja joudutaan yhdistämään. Tällöin voi tulla eteen tilanne, jossa riittävää luottamusta ryhmäläisten kesken ei välttämättä ehdi syntymään ennen kuin ryhdytään käsittelemään syvällisemmin esimerkiksi omia tunteita ja ajatuksia. Tämän vuoksi vastaaja, joka kokee osan aiheista liian raskaiksi, on voinut kokea, ettei riittävää luottamusta muihin perheisiin ole ehtinyt syntyä.

Yksi vastaaja toivoo myös enemmän vinkkejä parisuhdeasioihin, mutta kuten kysymyksen kahdeksan analyysissa todetaan, nämä ovat asioita joissa toiset kaipaavat enemmän tukea kuin toiset ja se, kuinka paljon ja minkä tyyppisesti parisuhdetta ryhmissä käsitellään, riippuu varmasti suuresti muista ryhmäläisistä. Toki kukin perheistä voisi jakaa omat vinkkinsä siitä kuinka järjestää kahdenkeskistä aikaa, vaikka kotona, ja kuinka huomioida kumppani parisuhteen kannalta positiivisella tavalla vauva-arjen keskellä.

Ryhmätapaamisiin toivotaan myös enemmän toimintaa. Yhdessä vastauksessa esitetään selkeästi toive, että isät ja äidit muodostaisivat omat ryhmänsä ja mielipiteensä ja lopuksi ”väiteltäisiin” näistä. Vastaaja perustelee tätä sillä, että näin voitaisiin saada aikaan näkemyseroja ja kaikkien olisi pakko puhua. Tässä toiveessa on puolensa ja puolensa. Äitien ja isien näkemykset voivat erota toisistaan. Näistä eroista voisi keskustella ryhmässä ja samalla punnita niiden hyviä ja ei välttämättä niin hyviä puolia. Omassa pienryhmässä keskustellessa myös hiljaisemmat voisivat rohkaistua kertomaan oman kantansa, vaikkeivät haluaisikaan tuoda sitä julki koko ryhmän kuullen. Toisesta toimintaa käsittelevästä vastauksesta ei käy ilmi toivooko vastaaja nimenomaan ryhmätapaamisiin enemmän toimintaa, ryhmätapaamisia enemmän vai jotain muuta toimintaa enemmän. Vastaaja toivoo toimintaa enemmän myös aikoina jolloin koko perhe voi osallistua. Vahvuutta vanhemmuuteen-perheryhmät kokoontuvat arki-iltaisain, jolloin suurimmalla osalla perheistä on mahdollisuus osallistua toimintaan koko perheen voi-

min. Toki tämä järjestely syrjii vuorotöitä tekeviä vanhempia, mutta kaikkia vuorotöitä tekeviä ei mitenkään voitaisi ottaa huomioon tapaamisten aikataulua päätettäessä. Mikäli vastaaja taas toivoo yleisesti enemmän toimintaa vauvaperheille sellaisena aikana, että koko perhe voi osallistua, niin toimintaa täytyisi todennäköisesti kehittää enemmän juuri arki-iltoihin tai viikonlopuille. Lisäksi ryhmän toimintaan liittyvissä vastauksissa toivotaan tapaamisten jatkuvan pidempään sekä ryhmää johon voisi osallistua myös sellaiset perheet joissa on jo lapsia.

Yksi vastauksista kertoo myös, ettei ryhmistä oltu kuitenkaan informoitu sopivia perheitä riittävästi, koska vastaaja tiesi perheen, joka olisi mielellään osallistunut ryhmään, mutta ei ollut saanut tietoa ryhmästä neuvolasta. Voi olla niin, että ryhmä on ollut jo käynnissä tai siihen ei ole ollut tarpeeksi tulijoita, kun tämän perheen lapsi on ollut sopivan ikäinen ryhmään tai sitten ryhmä on ollut jo muuten täynnä. Yksittäisissä tapauksissa syytä siihen, ettei perhe ole saanut tietoa ryhmästä on mahdotonta arvioida, mutta siitä kannattaa ottaa opiksi ja perheitä kannattaa informoida mahdollisimman hyvin alkavista ryhmistä neuvolakäyntien yhteydessä.

10 Johtopäätökset

Janakkalan Vahvuutta vanhemmuuteen-perheryhmistä kerätyn palautteen tulokset osoittavat, että ryhmillä on ollut vaikutusta Janakkalalaisten perheiden elämään ja vaikutukset ovat olleet suurimmalta osalta positiivisia. Ryhmien toimintaan ja järjestelyihin ollaan erittäin tyytyväisiä ja vanhemmat kokevat ryhmissä käydyt keskustelut enimmäkseen hyödyllisinä. Ryhmien vaikuttavuus perheiden elämään käy ilmi useilla eri elämän osa-alueilla. Ryhmien vaikuttavuutta voidaan arvioida Vahvuutta vanhemmuuteen-perheryhmien tavoitteiden toteutumisen kannalta. Vahvuutta vanhemmuuteen-perheryhmien päätavoitteena on vahvistaa vanhempien mentalisaatiokykyä. Mentalisaatiokykyä pyritään vahvistamaan lisäämällä vanhempien kykyä havainnoida ja ymmärtää vauvan tarpeita ja tunteita. Ryhmien tavoitteena on myös lisätä tasavertaista vanhemmuutta perheissä ja vahvistaa sekä äidin että isän vuorovaikutussuhdetta lapseen sekä tukea vanhempien parisuhdetta, joka kokee muutoksia lapsen syntymän myötä. Lisäksi tavoitteena on lisätä perheiden kokemaa hyvinvointia ja vahvistaa vanhempien keskinäisiä verkostoja. (Vahvuutta vanhemmuuteen perheryhmät 2015.)

Vanhempien lisääntynyt kyky ymmärtää paremmin vauvan tarpeita ja tunteita kertoo siitä, että heidän mentalisaatiokykyään on onnistuttu vahvistamaan ryhmässä. Viinikan ym. (2014, 121,127) mukaan mentalisaatiokyvyn vahvistuminen näkyy muun muassa siitä, että vanhemmat pystyvät tarjoamaan lapselleen enemmän ymmärtävää, lapsen kehitystä ja kasvua tukevaa hoivaa ja huolenpitoa. Tämän vuoksi on ilahduttavaa todeta, että kaikki kyselyyn vastanneet kokivat ymmärtävänsä vauvansa tarpeita ja tunteita edes vähän paremmin kuin ennen ryhmään osallistumista. Pajulo ja Pyykkönen (2011, 75-76, 94) ovat todenneet, että vanhem-

man hyvä mentalisaatiokyky mahdollistaa sensitiivisen vuorovaikutuksen vauvan kanssa, joka puolestaan takaa turvallisen kiintymyssuhteen synnyn. Rusanen (2011, 58, 64) taas toteaa, että turvallinen kiintymyssuhde syntyy silloin kun aikuinen onnistuu tehtävässään eli rauhoittaa lasta hädän hetkellä johdonmukaisesti sopivalla tavalla sekä reagoi lapsen viesteihin heti ja tulkitsee ne oikein. Rusanen (2011, 98) ja Sinkkonen (2003, 99) ovat molemmat todenneet, että sensitiivisyys on avainasemassa turvallisen kiintymyssuhteen synnyssä, joten mitä sensitiivisemmät vanhemmat sitä turvallisemmin kiinnittynyt lapsi. Vanhempien lisääntynyt mentalisaatiokyky on siis edesauttanut myös turvallisen kiintymyssuhteen syntymistä ryhmiin osallistuneiden vanhempien osalta. Kiintymyssuhteen laadulla on vaikutusta lapsen sosiaaliseen, emotionaaliseen ja kognitiiviseen kehitykseen (Rusanen 2011, 57).

Vanhemman hyvä mentalisaatiokyky mahdollistaa vauvan käyttäytymisen oikein tulkinnan. Tulkitsemalla vauvansa viestit oikein vanhempi kykenee myös vastaamaan niihin oikein. Tämä johtaa molemmiin puoleisiin onnistumisen kokemuksiin ja lisää näin vanhemman positiivista käsitystä lapsesta ja itsestä vanhempana. (Kalland 2014, 34-35.) Vanhemman itseluottamus vanhempana toimimiseen siis vahvistuu, kun hän kokee ymmärtävänsä vauvan viestejä, tunteita ja ajatuksia. Pajulon ja Pyykkösen (2011, 71) mukaan vanhemman kyky ymmärtää vauvan tunteita ja ajatuksia vähentää vauvan laiminlyönnin ja kaltoinkohtelun todennäköisyyttä. Vahvuutta vanhemmuuteen-toimintamallin kaltaiseen ennaltaehkäisevään toimintaan panostamalla voidaan siis vähentää lapsen laiminlyönnin ja kaltoinkohtelun todennäköisyyttä. Tämän vuoksi ennaltaehkäisevään työhön tulisi panostaa entistä enemmän jo senkin vuoksi, että sen on huomattavasti edullisempaa kuin korjaavatyö. Panostamalla ennaltaehkäisevään työhön säästettäisiin myös perheitä turhilta vastoinkäymisiltä ja haasteilta.

Vanhemmuus ei synny itsestään ja se vaatii työtä ja paneutumista. Alussa vanhemmuuteen ja sen toteuttamiseen liittyy useimmilla vanhemmilla paljon kysymyksiä ja vanhemmat voivat miettiä toimivatko he oikein. Vahvuutta vanhemmuuteen-perheryhmissä on päässyt keskustelemaan vanhemmuuteen liittyvistä asioista ja kysymyksistä toisten samassa elämäntilanteessa olevien perheiden kanssa ohjatussa ryhmässä, joten vertaistuki ja ryhmän ohjaajien tuki on myös voinut vaikuttaa siihen, että vanhemmat ovat saaneet lisää vahvistusta vanhempana toimimiseen. Ryhmässä vanhemmat ovat huomanneet, että muutkin pohtivat samoja asioita kuin he ja muillakin on samanlaisia tunteita kuin heillä itsellään.

Järvinen ja Taajamo (2006, 12-13) ovat todenneet, että osallisuuden kokemuksen ja ryhmään kuulumisen myötä vanhempien oma hyvinvoinnin kokemus vahvistuu. Jos kaikille ryhmään kuuluville vanhemmille syntyy positiivinen kokemus itsestä, koko ryhmän hyvinvoinnin kokemus lisääntyy. Ryhmän kokema hyvinvointi taas edesauttaa yksilön hyvinvoinnin lisääntymistä ja niin edelleen. Vastaajista 25 oli sitä mieltä, että ryhmällä on ollut ainakin vähän vaikutusta vastaajan hyvinvointiin. Vain neljä vastaaja oli sitä mieltä, ettei ryhmällä ollut lainkaan vai-

kutusta heidän hyvinvointiinsa. Suurin osa isistä oli huomannut ryhmän vaikutuksen puolison hyvinvointiin, kun taas noin puolet äideistä oli sitä mieltä, ettei ryhmällä ollut lainkaan vaikutusta puolison hyvinvointiin. Hyvinvoinnin lisääntyminen perheessä vaikuttaa perheessä vallitsevaan ilmapiiriin. Kaikkien perheenjäsenten hyvinvointi vaikuttaa perheen elämään. Tämän vuoksi on hyvä huolehtia siitä, että kaikki perheessä voivat hyvin. Hyvinvoivilla vanhemmilla on myös hyvinvoiva lapsi. Perheissä, joissa voidaan hyvin, on tuskin tarvetta lapsiperheille tarkoitetuille tukipalveluille. Voin toistamiseen todeta, että tukemalla perheiden hyvinvointia ennaltaehkäisevien palveluiden avulla voidaan vähentää tuentarvetta jatkossa ja säästetään huomattavia summia, koska ennaltaehkäiseminen on huomattavasti edullisempaa kuin korjaavan työn toteuttaminen.

Ryhmässä on keskusteltu myös arjen haastavista tilanteista ja niihin on voinut saada vinkkejä niin ohjaajilta kuin toisilta perheiltä. Vauvan tarpeiden ja tunteiden paremmin ymmärtämisen vuoksi vanhempien on myös helpompi selvittää arjen vaikeista tilanteista, koska vahvistuneen mentalisaatiokyvyn ansioista he kykenevät katsomaan vauvan ulospäin näkyvän käyttäytymisen taakse ja voivat pohtia, mikä on vauvan käyttäytymisen takana (Pajulo & Pyykkönen 2011, 71). Lapsen käyttäytymisen takana voi esimerkiksi olla vanhemman oma käyttäytyminen, lapsen nälkä tai väsymys.

Tasavertainen vanhemmuus on edistynyt erittäin paljon tai melko paljon kolmanneksella palautekyselyyn vastanneista perheistä. Melko vähän vaikutusta tasavertaiseen vanhemmuuteen oli noin kolmanneksella vastaajista ja loput eivät osanneet sanoa, oliko ryhmällä vaikutusta tai sitten ryhmällä ei ollut lainkaan vaikutusta siihen. Tasavertaisen vanhemmuuden edistäminen on tärkeää, koska tasavertaisemman vanhemmuuden toteutuminen auttaa vanhempia jaksamaan arjessa paremmin. Tasavertaisessa vanhemmuudessa vanhemmat jakavat lapsen hoitoon, kasvatukseen ja kotitöihin liittyvät asiat tasapuolisesti. Yhdessä asuvilla vanhemmilla ristiriidat koskevat useimmiten juuri kotitöitä tai lasten kasvatusta (Viinikka ym. 2015, 133). Tasavertaisen vanhemmuuden toteutuessa kumpikaan vanhemmista ei joudu kantamaan mistään asiasta yksin vastuuta. On helppo sanoa, että kotona olevan vanhemman, oli se sitten äiti tai isä, tulee huolehtia lapsen lisäksi myös kotitöistä ja kasvatukseen liittyvistä asioista, toisen vanhemman käydessä töissä. Vauvan kanssa kotona olevan vanhemman päätehtävä on kuitenkin huolehtia lapsesta, ei kodinhuollosta. Viinikan ym. (2014, 133) mukaan toimiva parisuhde näyttäisi edistävän tasavertaisen vanhemmuuden toteutumista ja tasavertaisen vanhemmuuden toteutumisella on vaikutusta parisuhteeseen. Vanhemmuuden jakaminen ja toimiva parisuhde vaikuttavat erityisesti isien jaksamiseen ja siihen miten isät sitoutuvat lapseensa. (Viinikka ym. 2015, 133.) Isistä hieman alle puolet oli sitä mieltä, että ryhmään osallistuminen edisti tasavertaisen vanhemmuuden toteutumista perheessä, mutta lähes kaikki isät olivat sitä mieltä, että heidän suhteensa vauvaan vahvistui edes vähän. Vain yksi isä ei osannut sanoa oliko ryhmällä vaikutusta hänen suhteeseensa vauvaan. Tämä antaa toivoa sii-

tä, että isät haluavat sitoutua lapseensa, vaikka tasavertainen vanhemmuus ei täysin toteutuisikaan perheessä.

Parisuhteen laatu on tutkitusti yhteydessä vanhempi-lapsisuhteeseen sekä lapsen kehitykseen (Räihä 2004, 125). Parisuhteen laatu vaikuttaa myös lasta koskeviin odotuksiin (Sinkkonen 2008, 98). Tämän vuoksi on hiukan huolestuttavaa todeta, että hieman yli kolmannes vastaajista oli sitä mieltä, että ryhmään osallistumisella ei ollut lainkaan vaikutusta parisuhteeseen ja vain yksi vastaaja oli sitä mieltä, että ryhmällä oli erittäin paljon vaikutusta vastaajan parisuhteeseen. Niiden kohdalla, joilla ryhmällä ei ollut lainkaan vaikutusta parisuhteeseen, toivoisi asioiden olevan niin hyvin, ettei parisuhteen vahvistuminen ollut tarpeellista muutoinkaan. Viinikan ym. (2014, 132) mukaan vauvan synnyttyä parisuhdetyytyväisyys laskee tyypillisesti puolisoitten välillä, koska vauva vie paljon aikaa puolisoitten yhteiseltä ajalta. Vauvavaiheen parisuhteen tukeminen voi kuitenkin ehkäistä vanhempien eron riskiä. Jotta vauvan hyvinvointi voidaan taata, on vanhempien välillä oltava toimiva parisuhde. Tämän vuoksi ensimmäinen vuosi vauvan synnyttyä on kaikista otollisinta aikaa vanhempien parisuhteen kannalta koko perheen ennaltaehkäisevän tuen antoon. (Viinikka ym. 2014, 132.) Osa vastaajista olisi halunnut keskustella enemmän parisuhteeseen liittyvistä asioista ja osa saattoi pitää niitä liian arkoina aiheina ryhmässä jaettaviksi. Ryhmän vetäjinä toimivat Janakkalassa neuvolan työntekijät, perhetyöntekijät sekä varhaiskasvatuksen työntekijät. Heillä jokaisella on koulutuksensa tuomaa ja työtehtävissä kertynyttä tietämystä siitä, mistä kunnassa voi saada apua lapsiperheiden haastavissa tilanteissa. Toivottavasti perheet, jotka ovat kaivanneet enemmän tukea parisuhteeseensa, ovat saaneet luotua luottamuksellisen suhteen ryhmien vetäjiin ja ovat uskaltaneet pyytää heiltä apua tilanteeseensa, mikäli ovat sitä kaivanneet.

On todettu, että jos vanhempien keskinäinen suhde on lämmin ja toisiaan tukeva, niin he pysyvät myös useimmiten hoitamaan lastaan sensitiivisesti ja auttavat näin lapsen psykologista kehitystä ja kiintymyssuhteen luomista (Räihä 2004, 125-126). Kalland ym. (2014, 34-35) toteaa, että puutteellinen mentalisaatiokyky ilmenee, niin ettei henkilö pysty tulkitsemaan tai tulkitsee väärin omia ja toisten ihmisten mielenliikkeitä. Tämä johtaa sekä sosiaalisiin ongelmiin että ihmissuhdeongelmiin. Tämän pohjalta voidaan päätellä, että puutteellisen mentalisaatiokyvyn omaavilla vanhemmilla voi olla ongelmia parisuhteessa. Kaikkien palautekyselyyn vastanneiden vanhempien mentalisaatiokyky oli kuitenkin lisääntynyt edes vähän. Tämän pohjalta voidaan olettaa, että ryhmällä on ollut vaikutusta myös vastaajien parisuhteeseen, vaikka kolmannes vastaajista onkin kokenut, ettei ryhmällä olisi ollut siihen vaikutusta.

Vertaisryhmätoiminta on tutkitusti toimiva ja merkittävä tapa tukea vanhempia ja perheitä ajoissa ja sen avulla voidaan estää ongelmien kasaantuminen ja kasvamien (Järvinen & Taa-jamo 2006, 5). Tämän vuoksi on ilahduttavaa todeta, että vanhempien keskinäiset verkostot ovat vahvistuneet ryhmien ansiosta. Kaikki vastaajat ovat tutustuneet toisiin vauvaperheisiin

ainakin vähän ja suurin osa on saanut ryhmästä uusia ystäviä ja reilu kolmannes vastaajista ilmoittaa pitävänsä ryhmässä tavattuihin perheisiin tai perheeseen yhteyttä vähintään satunnaisesti. Kolmannes vastaajista ilmoittaa myös osallistuneensa tai aikovansa osallistua kunnassa muuhun vauvaperheille järjestettävään toimintaan. Muuhun toimintaan osallistumalla perheen verkostot voivat laajeta entisestään ja uusia ystävyysuhteita voi syntyä sitäkin kautta. Osa vastaajista toivoo myös ryhmälle jatkoa ja ryhmää johon voisi osallistua perheet joissa on useampi lapsi. Tällaisten ryhmien luominen edesauttaisi entisestään perheitä solmimaan uusia verkostoja ja ne voisivat vastata perheiden kohtaamiin haasteisiin ja vertaistuen tarpeeseen, kun vauva kasvaa tai perheeseen syntyy toinen lapsi. Perheille toivottaan myös enemmän toimintaa aikoina, jolloin koko perhe voisi osallistua toimintaan. Tämä tarkoittaa sitä, että toimintaa pitäisi järjestää enemmän iltaisin tai viikonloppuisin. Tämän toteuttamiseksi tarvittaisiin työntekijöitä, jotka suostuisivat toteuttamaan toimintaa virka-aikojen ulkopuolella ja pystyisivät joustamaan varsinaisista työtehtävistään, mikäli iltaisin ja viikonloppuisin toteutettavaa toimintaa varten ei luotaisi kokonaan uutta tai uusia työpaikkoja. Nähtäväksi jäisi myös, olisivatko perheet kuitenkin tarpeeksi halukkaita osallistumaan tällaiseen toimintaan. Perheiden osallistumishalukkuutta voisi tutkia esimerkiksi toteuttamalla kyselyn varhaiskasvatuksen avoimessa toiminnassa ja päiväkodeissa. Näin kyselyyn saataisiin mukaan perheitä, joissa on lapsia vauvaikäisistä aina esikouluikäisiin asti. Näin saataisiin läpileikkaus siitä, mikä ikäisten lasten vanhemmat toivovat eniten koko perheen toimintaa illoille tai viikonlopuille.

Vahvuutta vanhemmuuteen-perheryhmille asetetut tavoitteet ovat täyttyneet Janakkalassa suurimmalta osalta hyvin, joten ryhmään osallistuminen on vaikuttanut Janakkalalaisten perheiden elämään monella tavalla. Palautekyselyn avulla on saatu myös vinkkejä siitä, kuinka ryhmän toimintaa voidaan entisestään kehittää ja millaista toimintaa perheet kaipaivat ryhmän jälkeen. Palautteen perusteella Janakkalan Vahvuutta vanhemmuuteen-perheryhmät voidaan todeta toimiviksi ryhmiksi, jotka tarjoavat perheille ohjattua monilta haasteilta ennaltaehkäisevää toimintaa samassa elämäntilanteessa oleville vanhemmille. Lähes kaikki vanhemmat olivat valmiita suosittelemaan ryhmää muillekin vauvaperheille, joten ryhmän hyödyllisyyttä ei voida kiistää.

11 Pohdinta

Tämän tutkimuksen tekeminen antoi tietoa siitä, kuinka vanhemmuutta voidaan tukea monen eri osa-alueen kautta Vahvuutta vanhemmuuteen-toimintamallin avulla. Työhön sisältyvän teoria-aineiston kokoaminen kartoitti myös tietoani siitä, kuinka vanhemmuutta voidaan tukea ja millaisia haasteita ensi kertaa vanhemmaksi tulevat voivat kohdata vauvan ensimmäisen vuoden aikana. Vanhemmat kaipaavat keskustelua muiden vauvaperheiden kanssa ja tukea ongelmiin tai pulmiin, joita heillä on omassa perheessään. Vertaistuki tarjoaa hyvän ka-

navan saavuttaa tämä tuki ja keskusteluyhteys muiden samassa elämäntilanteessa olevien kanssa. Työn tulokset puhuvat sen puolesta, että vanhemmat ovat saaneet ryhmästä vertais-tukea ja osa vanhemmista on myös solminut uusia ystävyssuhteita ja laajentanut tätä kautta omia verkostojaan. Ryhmistä saadut palautteet ovat pääosin positiivisia ja vanhemmat ovat jopa toivoneet ryhmille jatkoa.

Työssä käytetyn palautekyselyn oli laatinut Janakkalassa Vahvuutta vanhemmuuteen-perheryhmiä ohjanneet työntekijät jo ennen työni aloittamista. Tämä loi omat haasteensa työn tekemiselle. Kun ei ole päässyt vaikuttamaan siihen, miltä kyselylomake näyttää ja mitä se pitää sisällään, joutui pohtimaan esimerkiksi tutkimuskysymystä sen pohjalta, mitä tietoa kyselylomake antaa. Työtä tehdessä heräsi myös kysymyksiä, joihin olisi ollut hienoa saada tarkentavia tietoja, mutta näitä ei ollut palautekyselyssä kysytty. Täytyi siis toimia sen tiedon varassa mitä palautekyselystä oli saatavilla. Työn kannalta jäin kaipaamaan tietoa, miten ryhmän vaikutukset näkyivät perheiden elämässä.

Tämän työn aloitus osui samaan aikaan, kun omaan perheeseeni syntyi vauva. Perheessämme vauva oli jo kolmas, mutta silti työn teoriapuoleen tutustuminen antoi valtavasti uutta tietoa vanhemmuudesta, sen mahdollisuuksista ja haasteista. Kasvoin vanhempänä valtavasti ja tämä vaikutti myös suhteeseen vauvani kanssa. Minulla oli ollut ja oli edelleen hyvä suhde kah-teen vanhempaan lapseeni, mutta tähän työhön liittyvän teorian tiedon lukemisen myötä sain rakennuttua kolmannen lapseni kanssa vielä entistäkin paremman suhteen. Suhteeni vanhempiin lapsiini vahvistui myös. Tämän työn tekeminen antoi siis valtavan paljon kaikkea hyvää minulle henkilökohtaiseen elämään. Toisaalta tämä aiheutti myös haasteita työn etenemiselle. Perheeseemme oli juuri syntynyt vauva, joka vei suurimman osan ajastani. ”Vapaa-ajalla” ei aina tullut tartuttua tähän työhön liittyvään materiaaliin, koska isommatkin lapseni kaipa-sivat oman osansa huomiostani. Vauvani kasvoi isoksi ja perheemme taloudellinen tilanne piti turvata. Perheen, opiskelun ja työssäkäynnin yhdistäminen loi omat haasteensa ja tämän työn loppuun saattaminen antoi odottaa itseään.

Hitaasti, ja joskus epävarmasti, työ kuitenkin eteni ja lopulta valmistui. Työn teoria-aineiston kokoaminen ja kirjoittaminen antoi minulle valtavasti tietoa, jota voin käyttää myös tulevassa työssäni. Vaikka työn teoria käsittelee aikaa, jolloin perheiden vauvat ovat pieniä, ja sitä kuinka vanhemmuutta voidaan tukea tällöin, pystytään tietoa soveltamaan kohdattaessa van-hempia, joilla on isompia lapsia ja joita kohtaan työskennellessäni lasten parissa. Vanhemmuuden haasteet muuttavat muotoaan lasten kasvaessa, mutta vanhemmuutta voidaan tukea monissa kohdin samalla tavalla kuin silloin, kun lapset ovat ihan pieniä. Lasten kasvaessa van-hempien vertaistuen tarve ei katoa mihinkään ja vanhempien keskinäisten verkostojen laajen-taminen ja vahvistaminen voi kuulua työhöni yhtäläillä kuin vanhempien tukeminen heidän kasvatustehtävässään. Tätä työtä tehdessä tutustuin myös teorian tietoon työntekijän reflekti-

visestä työotteesta. Tämä teoriaisuus ei suoranaisesti liittynyt tähän työhön eikä sen vuoksi päätynt työhön mukaan, mutta siitä on ehdottomasti hyötyä kohdatessani perheitä työelämässä.

Tämän työn myötä sain paljon tietoa, jota pystyin hyödyntämään henkilökohtaisessa elämässäni, mutta myös valtavasti tietoa, jota voin hyödyntää työelämässä. Tämän tiedon myötä voin lähteä luottavaisella mielellä kohti työelämän iloja ja haasteita.

Lähteet

- Belt, R. 2010. Äiti-vauva psykoterapia: esimerkkinä huumetaustaisten äitien ryhmähoito. Teoksessa M. Silvén (toim.) Varhaiset ihmissuhteet. Polku lapsen suotuisaan kehitykseen. Helsinki: Minerva, 149-165.
- Bowlby, John. 1991a. Attachment and Loss. Volume 1. Attachment. Penguin Books.
- Bowlby, John. 1991b. Attachment and Loss. Volume 2. Separation. Anxiety and Anger. Penguin Books.
- Bowlby, John. 1991c. Attachment and Loss. Volume 3. Loss. Sadness and Depression. Penguin Books.
- Hautamäki, A. 2003. Kiintymyssuhdeteoria-teoria yksilön kiin(nit)tymisestä tärkeisiin toisiin ihmisiin. Kiintymyssuhteen katkoksista ja merkityksestä kehitykselle. Teoksessa J. Sinkkonen & M. Kalland (toim.) Varhaiset ihmissuhteet ja niiden häiriintyminen. Helsinki: Sanoma, 13-66.
- Hautamäki, A. 2011. Lapsen kiintymyssuhteet ja niiden vaarantuminen. Teoksessa J. Sinkkonen & M. Kalland (toim.) Varhaislapsuuden tunnesiteet ja niiden suojeleminen. Helsinki WSOY, 29-66.
- Hughes, D. A. 2011. Kiintymyskeskeinen vanhemmuus. Toimivuutta kasvatukseen. Suom. L. Ritanen. Tampere: PT-Kustannus
- Perheryhmät uusille vanhemmille 2015. Viitattu 4.8.2015
http://www.janakkala.fi/filebank/13030-Vahvuutta_vanhemmuuteen.pdf
- Järvinen, R. & Taajamo, T. 2006. Vertaisryhmän ohjaajan käsikirja. Mannerheimin Lastensuojeluliitto. Miktor.
- Kalland, M. 2003. Kiintymyssuhdeteorian kliininen merkitys: soveltaminen erityistilanteissa. Teoksessa J. Sinkkonen & M. Kalland (toim.) Varhaiset ihmissuhteet ja niiden häiriintyminen. Helsinki: Sanoma, 198-233.
- Kalland, M. 2014. Vanhemman mentalisaatiokyky. Teoksessa A. Viinikka (toim.) Mentalisaatio perheiden kohtaamisessa. Mannerheimin Lastensuojeluliitto, 26-38.
- Kalland, M. & Von Koskull, M. 2014. Promotiivinen näkökulma vanhemmuuden tukemiseen. Teoksessa A. Viinikka (toim.) Mentalisaatio perheiden kohtaamisessa. Mannerheimin Lastensuojeluliitto, 158-167.
- Kananen, J. 2011. KVANTTI Kvantitatiivisen opinnäytetyön kirjoittamisen käytännön opas. Tampereen yliopistopaino.
- Kansallinen rokotusohjelma 2015. Viitattu 7.6.2015.
<https://www.thl.fi/fi/web/rokottaminen/kansallinen-rokotusohjelma>
- Kauppi, A. & Takalo, A. 2014. Mentalisaation psykoanalyttiset juuret. Teoksessa A. Viinikka (toim.) Mentalisaatio perheiden kohtaamisessa. Mannerheimin Lastensuojeluliitto, 8-25.
- Kivijärvi, M. 2003. Äidin sensitiivisyys varhaisessa vuorovaikutuksessa. Teoksessa P. Niemelä, P. Siltala & T. Tamminen (toim.) Äidin ja vauvan varhainen vuorovaikutus. Helsinki: WSOY, 252-260.

Koivula, M. 2004. Vanhempien kokemuksia perhetyöstä päiväkodissa. Teoksessa S. Keskinen & H. Virjonen (toim.) Vanhemmuuden ja lapsen kasvun tukeminen päivähoidossa. Helsinki: Sanoma, 73-105.

Kouvo, A. & Silvén, M. 2010. ”Pehmeä lämmin syli mihin mennä”- Isän ja äidin tapa mieltää kiintymyssuhteita. Teoksessa M. Silvén (toim.) Varhaiset ihmissuhteet. Polku lapsen suotuisaan kehitykseen. Helsinki: Minerva, 111-127.

Lasten ja nuorten rokotukset 2014. Viitattu 7.6.2015.

<https://www.thl.fi/fi/web/rokottaminen/eri-ryhmien-rokotukset/lasten-ja-nuorten-rokotukset>

Mattila, M 2003. Menetelmien valinta ja soveltuvan menetelmän valinta. KvantiMOTV- Kvantitatiivisten menetelmien tietovaranto. Tampere: yhteiskuntatieteellinen tietoarkisto. Viitattu 23.7.2015. <http://www.fsd.uta.fi/menetelmaopetus/menetelma/menetelmatyypit.html>

Mattila, M. 2004. Ristiintaulukointi. KvantiMOTV- Kvantitatiivisten menetelmien tietovaranto. Tampere: yhteiskuntatieteellinen tietoarkisto. Viitattu 23.7.2015 <http://www.fsd.uta.fi/menetelmaopetus/ristiintaulukointi/ristiintaulukointi.html>

Niemelä, P. 2004 Äitiyden tunteen syntyminen. Teoksessa P. Niemelä, P. Siltala & T. Tamminen (toim.) Äidin ja vauvan varhainen vuorovaikutus. Helsinki: WSOY, 237-251.

Pajulo, M. & Pyykkönen, N. 2011. Mentalisaatiokyky varhaisessa vanhemmuudessa. Teoksessa J. Sinkkonen & M. Kalland (toim.) Varhaislapsuuden tunnesiteet ja niiden suojeleminen. Helsinki: WSOY, 71-94.

Punamäki, R-L. 2003. Kiintymyssuhteen ja traumaattisen kokemuksen yhteys. Teoksessa J. Sinkkonen & M. Kalland (toim.) Varhaiset ihmissuhteet ja niiden häiriintyminen. Helsinki: Sanoma, 174-197.

Punamäki, R-L. 2011. Vanhemmuuteen siirtyminen: raskausajan ja ensimmäisen vuoden kiintymyssuhteet. Teoksessa J. Sinkkonen & M. Kalland (toim.) Varhaislapsuuden tunnesiteet ja niiden suojeleminen. Helsinki: WSOY, 95-114.

Rusanen, E. 2011. Hoiva, kiintymys ja lapsen kehitys. Helsinki: Finn Lectura. 2011

Räihä, H. 2004. Perheen vuorovaikutus ja lapsen kehitys. Teoksessa S. Keskinen & H. Virjonen (toim.) Vanhemmuuden ja lapsen kasvun tukeminen päivähoidossa. Helsinki: Sanoma, 125-139.

Salo, S. 2003. Kiintymyssuhteen merkitys elämän kaaren aikana. Teoksessa J. Sinkkonen (toim.) Pesästä lentoon. Kirja lapsen kehityksestä kasvattajalle. Helsinki: WSOY, 44-72.

Salo, S. & Kalland, M. 2014. lapsen mentalisaatiokyky. Teoksessa A. Viinikka (toim.) Mentalisaatio perheiden kohtaamisessa. Mannerheimin Lastensuojeluliitto, 39-54.

Silvén, M. 2010A. Perhesuhteet muuttuvat - vanhemmuus pysyy. Teoksessa: M. Silvén (toim.) Varhaiset ihmissuhteet. Polku lapsen suotuisaan kehitykseen. Helsinki: Minerva, 11-44.

Silvén, M. 2010B. Varhainen vuorovaikutus, kognitio ja kielenkehitys: hermostoa kaikki tyynni. Teoksessa M. Silvén (toim.) Varhaiset ihmissuhteet. Polku lapsen suotuisaan Kehitykseen. Helsinki: Minerva, 45-64.

Silvén, M. & Kouvo, A. 2010. Vuorovaikutus, varhainen kiintymyssuhde ja psyykkinen hyvinvointi. Teoksessa: M. Silvén (toim.) Varhaiset ihmissuhteet. Polku lapsen suotuisaan kehitykseen. Helsinki: Minerva, 65-90.

Schmitt, F. 2003. Riittävän hyvä vanhemmuus. Teoksessa J. Sinkkonen (toim.) Pesästä lentoon. Kirja lapsen kehityksestä kasvattajalle. Helsinki: WSOY, 298-326.

Sinkkonen, J. 2003. Lapsen kiintymyssuhteen syntyminen ja sen häiriöt. Teoksessa P. Niemelä, P. Siltala & T. Tamminen (toim.) Äidin ja vauvan varhainen vuorovaikutus. Helsinki: WSOY, 92-106.

Sinkkonen, J. 2004. Lapsen varhainen isäsuhde. Teoksessa P. Niemelä, P. Siltala & T. Tamminen (toim.) Äidin ja vauvan varhainen vuorovaikutus. Helsinki: WSOY, 261-267.

Sinkkonen, J. 2008. Mitä lapsi tarvitsee hyvään kasvuun. Helsinki: WSOY.

Sears, W. & Sears, M. 2008 Kiintymysvanhemmuuden kirja - Onnellisen vauvan hoito-opas. Suom. J. Hirvi. Helsinki: Green Spot Media Farm.

Totta ja tarua 2014. Viitattu 3.8.2015. <https://www.thl.fi/fi/web/rokottaminen/hyodyt-ja-haitat/totta-ja-tarua>

Tonteri, L. 2013. Sähköposti: Vahvuutta vanhemmuuteen ohjausryhmän kokousmuistio 13.2.2013. Muistio tekijän hallussa.

Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2013 Laadullinen tutkimus ja sisällön analyysi. Helsinki: Tammi.

Vahvuutta vanhemmuuteen-perheryhmät 2015. Viitattu 4.8.2015. <http://www.mll.fi/kuntayhteisty/vahvuuttavanhemmuuteen/>

Viinikka, A. 2014. Vahvuutta vanhemmuuteen-perheryhmä tuloksia ja koettuja vaikutuksia. PowerPoint esitys. Viitattu 21.8.2015 <http://slidegur.com/doc/99222/anne-viinikka---mannerheimin-lastensuojeluliitto>

Viinikka, A., Sourander, J. & Oksanen, E. 2014. Vahvuutta vanhemmuuteen-perheryhmä. Teoksessa A. Viinikka (toim.) Mentalisaatio perheiden kohtaamisessa. Mannerheimin Lastensuojeluliitto, 121-143.

Äitiysneuvolat 2015. Viitattu 22.6.2015 https://www.thl.fi/fi/web/lapset-nuoret-ja-perheet/peruspalvelut/aitiys_ja_lastenneuvola/aitiysneuvola

Kuviot

Kuvio 1. Perheryhmistä tiedottaminen.....	30
Kuvio 2. Ryhmiin mukaan lähdön syy.....	31
Kuvio 3. Tyytyväisyys ryhmän toimintaan ja järjestelyihin	32
Kuvio 4. Keskusteluaiheiden hyödyllisyys.....	34
Kuvio 5. Muihin perheisiin tutustuminen ja ystävien saanti.....	38
Kuvio 6. Vanhempien itseluottamuksen lisääntyminen, vanhempana toimimisen vahvistuminen ja lisääntynyt varmuus vauvan hoidossa	39
Kuvio 7. Ryhmän vaikutus hyvinvointiin	40
Kuvio 8. Suhteen vahvistuminen vauvaan ja vauvan tarpeiden ja tunteiden ymmärtäminen.....	41
Kuvio 9. Vaikeista asioista ja arjen iloista puhuminen sekä asioista puhuminen kotona ...	41
Kuvio 10. Ryhmän vaikutus parisuhteeseen ja tasavertaisen vanhemmuuden lisääntyminen perheissä	43

Taulukot

Taulukko 1. Vertaistuki, kehitettävää ja ryhmän koostumusta käsittelevien luokkien muodostuminen.	28
--	----

Liitteet

Liite 1 Palautekysely vanhemmille.....	64
--	----

Liite 1 Palautekysely vanhemmille
PALAUTEKYSELY VANHEMMILLE

1. Vastaajan sukupuoli

☐ Nainen ☐ Mies

2. Mistä saitte kuulla Vahvuutta vanhemmuuteen perheryhmästä?

3. Miksi päätit lähteä mukaan Vahvuutta vanhemmuuteen - perheryhmään?

- ☐ Halusin tutustua muihin vauvaperheisiin
☐ Saadakseni uusia ystäviä
☐ Halusin syventää ymmärrystäni vauvan kanssa elämiseen
☐ Halusin oppia tuntemaan vauvani paremmin
☐ Saadakseni keskustella muiden samassa elämäntilanteessa olevien kanssa ☐
☐ Voidakseni jakaa kokemuksiani vauvaperheiden arjessa muiden kanssa
☐ Saadakseni tukea vanhemmuuteen
☐ Saadakseni tukea parisuhteeseen
☐ Neuvolan tai muun tahon suosituksesta
☐ Tuttavani suositteli perheryhmää
☐ Joku muu, mikä? _____

4. Mitä mieltä olet Vahvuutta vanhemmuuteen -perheryhmän toiminnasta ja järjestelyistä?

1. Täysin samaa mieltä, 2. Jokseenkin samaa mieltä, 3. Jokseenkin eri mieltä, 4. Täysin eri mieltä

Ryhmän toiminta vastasi odotuksiani	1	2	3	4
Ryhmän keskusteluaiheet olivat hyödyllisiä	1	2	3	4
Ryhmässä jaettu materiaali oli hyödyllistä	1	2	3	4
Ryhmään oli helppo tulla mukaan	1	2	3	4
Ryhmän ilmapiiri oli turvallinen	1	2	3	4
Ryhmän puitteet (tilat, tarjoilu) oli hyvin järjestelty	1	2	3	4
Ryhmän keskustelu oli innostavaa	1	2	3	4

Ryhmän ohjaajat huomioivat ryhmän jäseniä tasapuolisesti	1	2	3	4
Vauvat huomioitiin ryhmässä riittävästi	1	2	3	4
Ryhmän ohjaajat pitivät hyvin kiinni aikataulusta	1	2	3	4

5. Olivatko ryhmätapaamisten keskusteluaiheet hyödyllisiä sinulle?

Vanhemmuuteen liittyvät keskustelut?	<input type="checkbox"/> Kyllä	<input type="checkbox"/> Ei
Lapsen ymmärtämiseen liittyvät keskustelut?	<input type="checkbox"/> Kyllä	<input type="checkbox"/> Ei
Omaan jaksamiseen liittyvät keskustelut?	<input type="checkbox"/> Kyllä	<input type="checkbox"/> Ei
Parisuhteeseen liittyvät keskustelut?	<input type="checkbox"/> Kyllä	<input type="checkbox"/> Ei
Arjen vaikeisiin tilanteisiin liittyvät keskustelut?	<input type="checkbox"/> Kyllä	<input type="checkbox"/> Ei
Arjen iloihin liittyvät keskustelut?	<input type="checkbox"/> Kyllä	<input type="checkbox"/> Ei
Perhearkeen liittyvät keskustelut?	<input type="checkbox"/> Kyllä	<input type="checkbox"/> Ei
Lapsen kehitykseen liittyvät keskustelut?	<input type="checkbox"/> Kyllä	<input type="checkbox"/> Ei
Kotitehtäviin liittyvät keskustelut?	<input type="checkbox"/> Kyllä	<input type="checkbox"/> Ei

6. Mitkä teemoista tai ryhmässä käydyistä keskusteluista tuntuivat sinusta kaikkein hyödyllisimmiltä ja miksi?

7. Olisitko halunnut kuulla ja keskustella vielä jostain muusta asiasta ryhmässä? Onko sinulla muuta kommentoitavaa perheryhmän tapaamisista?

8. Miten luonnehdit Vahvuutta vanhemmuuteen -perheryhmän vaikutuksia?
1. Erittäin paljon, 2. Melko paljon, 3. Melko vähän, 4. Ei lainkaan 5. En osaa sanoa

Tutustuin muihin vauvaperheisiin	1	2	3	4	5
Sain uusia ystäviä	1	2	3	4	5
Sain vahvistusta vanhempana toimimiseen	1	2	3	4	5
Suhteeni vauvaan vahvistui	1	2	3	4	5
Itseluottamukseni vanhempana lisääntyi	1	2	3	4	5

Sain lisää varmuutta vauvan hoitoon	1	2	3	4	5
Ymmärrän paremmin vauvani tarpeita ja tunteita	1	2	3	4	5
Ryhmällä oli vaikutusta hyvinvointiini	1	2	3	4	5
Ryhmällä oli vaikutusta perheeni hyvinvointiin	1	2	3	4	5
Ryhmällä oli vaikutusta parisuhteeseeni	1	2	3	4	5
Ryhmällä oli vaikutusta puolisoni hyvinvointiin	1	2	3	4	5
Ryhmään osallistuminen edisti tasavertaista vanhemmuutta perheessämme	1	2	3	4	5
Minun on helpompi puhua puolisoni kanssa vaikeistakin asioista	1	2	3	4	5
Minun on helpompi jakaa arjen iloja puolisoni kanssa	1	2	3	4	5
Ryhmässä heränneistä ajatuksista keskusteltiin kotona	1	2	3	4	5

Jokin muu vaikutus, mikä _____

9. Pidätkö ryhmäläisten kesken yhteyttä Vahvuutta vanhemmuuteen - perheryhmän jälkeenkin? Ja oletteko osallistuneet/aiotteko osallistua kunnassa pidettäviin muihin lapsiperheille suunnattaviin toimintoihin?

—

—

—

10. Suositteletko Vahvuutta vanhemmuuteen -perheryhmää tuttavillesi?

☐ Kyllä, mik-
☐ _____
En, miksi?

11. Haluaisitteko kertoa vielä palautetta ja ajatuksia Vahvuutta vanhemmuuteen - perheryhmästäsi ja perheryhmätoiminnasta? Miten perheryhmätoimintaa kan-

nattaisi mielestäsi kehittää?

KIITOS PALAUTTEEN ANTAMISESTA!